Académie des Retraités de l'Outaouais

Un mode de vie pour les jeunes retraités

Un monde à découvrir...

pour les 50 ans et plus

PROGRAMME AUTOMNE 2010

www.academiedesretraites.ca

331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)
Téléphone : 819 776-5052 Fax: 819 777-5090
www.academiedesretraites.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 3
CARTE DE MEMBRE & INSCRIPTION 4
NOS FORMATEURS 5

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

Dîners mensuels 27
Montréal à votre rythme 28
Salon des métiers d'arts de Montréal 29
Soirée des vins 26
Souper de Noël 26
Souper partage de la rentrée 27
Tournée bière et fromage 27
Vendanges au vignoble Clos Baillie 28
Québec et Château Frontenac 28
Whist militaire 26

Aroband 29

Théâtre Arobas 30

Voyages 30

BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE 31

ÉDUCATION, CULTURE ET SANTÉ

Art et artisanat
Dessin débutant 6
Dessin - encre et pastel 6
Ikebana (art floral japonais) – déb. 1 et 2 6
Ikebana (art floral japonais) – déb. 8 6
Mosaïque débutant 1– 2 6
Pastel - avancé 7
Pastel - intermédiaire 7
Peinture débutant et intermédiaire - 2 7
Peinture à la spatule - pour tous 7
Photographie créative (niveau avancé) 8
Photographie - Principes de base 1 8
Photographie - Principes de base 2 8

Bridge
Club de bridge 8

Conférences
Achat d'un ordinateur 9
L'Afrique : Repères historique pour mieux comprendre ce continent 13
Apprendre à se faire du bien et vivre avec la maladie chronique 11
Les bienfaits de la méditation 29
Jacques Brel, l'inaccessible étoile 9
Caledonia Springs : la Belle Époque 13
La canne : objet du quotidien et moyen d'autodéfense 12
Le deuil, une présence différente 9
L'endettement des gouvernement : s'endettent-ils trop ? 12
Étoiles et galaxies : voyage aux confins de l'univers connu 10
Géocaching : initiation 11
Ikebana : arrangement floral de Noël 13
Implantation des moines cisterciens au Canada et au Québec 12
Islam : mythe et réalité 13
Naissance du Québec moderne et la crise de la conscription de 1917 10
Observation du ciel - initiation 12
Petite histoire de l'Outaouais 9
La petite histoire du crime en Outaouais 13
Prévention de la toxicomanie et de la dépendance chez les aînés 11
Proches aidants : vous n'êtes pas seuls 10
Que savons-nous à propos de notre système solaire? 10
Réflexions sur la situation haïtienne: comprendre une réalité complexe 11
Soirée d'observation du ciel avec télescope 12
La Sibérie: région remarquable de la Russie 10
Sur les traces d'Étienne Brûlé– visite guidée (…) 9
Le système des transports démystifié 11
Vivre avec ou sans peur? 29
Votre voix : savez-vous comment la garder jeune et en santé? 10

Croissance et santé
Accueillir nos différences pour mieux interagir avec les autres 14
Baladi 14
Cardiosanté Moyen 14
Cardiosanté Plus 14 et 15
Club de marche (Les Cabanairs) 15
Contactez vos ressources créatrices! 15
Deuil (le)– une espérance dans un plus jamais pareil 15
Développer votre intelligence émotionnelle (QE) 15
Marche nordique 16
Mise en forme et autodéfense 16
Qi Gong et Qi Gong - personnalisé 16
Tai Chi Chuan - débutant 17
Tai Chi Chuan - intermédiaire 17
Tonusanté 17
Viactive Plus **groupe A, B et C** 17
Yoga, Cinq Tibétains 18
Yoga Hatha débutant 18
Yoga Hatha 1- **groupe A et B** 18
Yoga Hatha 2- **groupe A et B** 18

Culture générale
Cuisine indienne 19
Cuisine marocaine 19
François d'Assise, un saint unique 19
Géographie de la terreur : le terrorisme à l'ordre du jour: 19
Histoire des chemins de Compostelle 20
La Méditerranée au 12e siècle : carrefour de 3 grandes civilisations 20
L'observation du ciel (Série conférences) 20
La prière dans la tradition chrétienne 20

Informatique
Excel 2007 pour débutant 21
Navigation et sécurité Internet 21
Manipulation de photos numériques 21
Word 2007 pour débutant 21

Langues et lettres
Allemand intermédiaire 6 22
Arabe - Alif 1 (débutant) 22
Arabe - Alif 2 (intermédiaire) 22
Café espagnol 22
Club de lecture 23
Espagnol - débutant 1 A, B 23
Espagnol - débutant 2 23
Espagnol - intermédiaire 1 23
Espagnol - intermédiaire 2 24
Espagnol - conversation intermédiaire 24
Espagnol - avancé 1 24
Espagnol conversation avancée 24
Études littéraires : le Moye-Âge 24
Los grandes momentos de la musica popular latino americana 25
La guerra civil española. Origen, desarrollo y fin 25
Italien pratico 25
Russe débutant 25

Mot de la présidente

« C'est l'automne, la saison où sous un soleil refroidi, Chacun recueille ce qu'il a semé (Maurice Barros)»

Chers membres anciens et nouveaux, « *L'automne a fait mourir l'été* », les journées sont plus courtes et le soleil se fait moins chaud. C'est pour cela que vous devez profiter de tout ce que nous avons semé pour vous. Profitez de cette autre saison qui vous est offerte pour faire le plein de nouvelles découvertes. L'ARO est l'endroit privilégié, pour recevoir et donner. Venez nous rencontrer le 26 août à nos Portes ouvertes et retrouvailles, laissez-vous gâter, vous le méritez bien.

Gisèle Bisson, présidente

L'Académie en bref

L'Académie des retraités de l'Outaouais est un organisme sans but lucratif, créé en 1979 par l'Université du Québec à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.
Après 30 ans d'existence, l'Académie compte plus de 1350 membres; elle a comme mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un vaste programme : cours, conférences, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.
L'Académie des retraités a pu se développer au cours des ans grâce au travail de nombreux bénévoles qui en ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2009-2010

Présidence	Gisèle Bisson
Vice-présidence	Janine Godin
Secrétariat	Louise Blanchet
Trésorerie	Bernard Roy
Administration	Mireille Boudreault
Conseillers (ères)	Serge Bernier
	Micheline Lalonde
	Henriette Provost
Représentante CÉGEP	Louise Blanchet
Représentant UQO	Pierre Roberge
Directrice administrative	France Caouette
Agent à la programmation	Martin Picard
Commis de bureau	Joanne Théodoris
Conseiller Viactive	Benoit Cournoyer
Conception graphique et mise en page du programme	Martin Picard
Gestion du site web	Clément Lavoie
Correction du programme	Françoise Houle, Achille Joyal et Gilles Tourangeau

Renseignements généraux

Nouvelles procédures à partir de l'automne 2010.

À partir de l'automne 2010, le programme, en version papier, ne sera disponible qu'au bureau de l'Académie.
Le programme ne sera donc plus envoyé par la poste. Vous pourrez consulter notre programme, en tout temps, sur notre site web où vous trouverez une foule de renseignements ainsi que toutes les mises à jour.

Programmation de l'Académie

L'Académie souscrit aux principes de respect de l'environnement et encourage ses membres à consulter la programmation complète au www.academiedesretraites.ca L'Académie publie deux programmes par année : Automne et Hiver-Printemps.

Heures d'ouverture de l'Académie

Les bureaux de l'Académie sont ouverts du lundi au vendredi, de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.
Congés : les bureaux seront fermés, pour le congé de Noël, du 23 décembre au 4 janvier 2011.
Congés fériés : les 6 septembre et 11 octobre 2010, toutes les activités sont suspendues et le bureau est fermé.

Suggestions et commentaires

Nous vous invitons à nous faire part de tout commentaire ou suggestion de cours, conférences ou activités afin de vous offrir une programmation à votre goût. Vous avez une plainte à formuler? La direction de l'Académie recevra vos plaintes, de préférence par écrit, et les transmettra au comité d'éthique et des plaintes qui l'étudiera en toute confidentialité, selon les procédures convenues.

Évaluation des cours et activités

L'évaluation nous permet de connaître votre appréciation et de cibler davantage vos besoins en matière de formation et d'activités. Le sommaire des résultats est transmis aux responsables pour qu'ils en prennent connaissance et puissent apporter les changements souhaités, s'il y a lieu.

Message aux membres

Près de 900 personnes reçoivent régulièrement par courriel de l'information d'intérêt général. Ce service nous permet de rappeler régulièrement nos activités, événements spéciaux et programmes. Faites-nous part de votre adresse électronique, lors de l'inscription ou en cours d'année. Soyez assurés que ces adresses seront réservées exclusivement aux messages de l'Académie et ne seront pas communiquées à d'autres organismes ou particuliers. L'Académie ne communiquera pas avec les membres pour confirmer la tenue d'une activité annoncée, sauf si elle est annulée ou s'il y a des modifications. **Le message du mardi se retrouve également sur notre site web.**

Carte de membre

Pour être membre en règle de l'Académie, vous devez :

⌦ Être âgé de 50 ans et plus ⌦ Acquérir une carte de membre annuelle au montant de **25 $**

Cette carte doit être renouvelée annuellement. La cotisation n'est pas remboursable.

Voici les avantages d'être membre de l'Académie

⌦ Participer **gratuitement** au club de marche, au programme Viactive Plus, au club de lecture, au club de bridge et à certaines conférences de l'Académie

⌦ Participer aux **activités** communautaires et aux **événements** spéciaux de l'Académie

⌦ Participer aux différents **cours** de l'Académie en profitant d'un coût très avantageux

⌦ Bénéficier de **rabais** allant de 5 $ à 10 $ pour les différents sorties, activités et conférences de l'Académie

⌦ Bénéficier de **rabais**, sur présentation de votre carte de l'Académie, à la Librairie du Soleil, à la Sporthèque, chez Sports Experts et à la Boutique Atmosphère des Promenades de l'Outaouais

Portes ouvertes et retrouvailles

La période d'inscription pour nos cours, conférences et activités débutera lors de notre journée Portes ouvertes, le **26 août.** La période d'inscriptions se terminera le 7 septembre. Le programme, format papier, sera disponible à partir du **10 août au bureau de l'ARO**. Veuillez noter qu'à partir de cette année, la journée Portes ouvertes ne sera que d'une seule journée. Certains formateurs et responsables seront présents pour vous rencontrer et répondre à vos questions. Au menu : démonstrations et présentations spéciales de cours et activités; salon de thé; kiosque d'information et d'inscription; service de cantine. Vous pourrez consulter la programmation, sur notre site web, à partir du **10 août**.

Le 26 août, lors de notre journée *Portes ouvertes et retrouvailles*, aucune inscription par téléphone ne sera acceptée.

Aucune inscription ne sera acceptée avant le 26 août.

Politique d'inscription :

- Inscription par téléphone acceptée pour paiement de plus de 15 $ fait par Visa ou Mastercard.
- Inscription par la poste acceptée à partir du 27 août seulement (formulaire disponible à www.academiedesretraites.ca)
- Paiement accepté : chèque, argent, Visa, Mastercard, Interac (seuls les paiements de plus de 15$ sont acceptés avec les cartes)

Politique de remboursement :

- La totalité des frais sera remboursée s'il y a annulation par l'Académie; nous vous appellerons.
- Aucun remboursement, ni crédit ne sera autorisé après le début du 2e cours
-Aucun remboursement , ni crédit ne sera autorisé après la date limite d'inscription d'une activité.
- Aucun remboursement n'est fait pour les conférences ou les activités de 25 $ ou moins.
-Un montant de 15 $ sera retenu pour toute demande de remboursement, exception faite des activités dont le coût d'inscription est de 100 $(inclusivement) ou plus, dont la retenue sera de 25 $.
-Un montant de 15$ sera retenu en cas de perte de chèque de remboursement.

LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » CONTINUE

Amenez **un ami** à s'inscrire comme **NOUVEAU** membre à l'Académie des retraités et obtenez **50% de réduction** sur le coût de votre carte de membre. Amenez **deux nouveaux amis** et recevez votre carte de membre **gratuitement**.

CODIFICATION DES COURS– NOUVEAU FONCTIONNEMENT

Afin de faciliter votre inscription un **code à chiffre** sera utilisé pour les cours, conférences et activités. Soyez attentif! Utilisez le code à chiffre pour vous inscrire.

ASSEMBLÉ GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ARO

Nous vous invitons à participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu le mercredi 15 septembre 2010 de 13h15 à 16 h, à la Cabane-en-bois-rond. Un léger goûter sera servi. Nous vous demandons de réserver votre place pour assister à cette assemblée. **Des bulletins de mise en candidature sont disponibles au bureau de l'Académie et doivent être complétés et retournés au secrétariat avant le 3 septembre 2010 15H.**

NOS FORMATEURS

ART ET ARTISANAT

Lucille B. Allard Elle a plus de 45 années d'expérience avec différents médiums artistiques. **Cours** : *Dessin – débutant, Dessin - encre et pastel, Pastel intermédiaire, Pastel – avancé*, et *Peinture débutant et intermédiaire*.

Michel Charron Il possède un diplôme de professeur de 3e niveau et compte 20 années de formation en Ikebana de l'École Sogetsu.
Cours : *Ikebana – débutant 1-2, Ikebana – débutant 8.*

Jan Czuban Il a étudié à l'Académie des Beaux-Arts de Cracovie, en plus d'avoir remporté des prix prestigieux. Il compte des dizaines d'expositions à son actif. **Cours** : *Peinture à la spatule.*

Gabriela Valdivia Elle a une formation dans l'art de la mosaïque de l'école Mosaika Art and Design de Montréal et enseigne l'art de la mosaïque depuis 2002. **Cours** : *Mosaïque débutant 1-2.*

Claude Wauthier Il est photographe semi-professionnel, avec plus de 35 années d'expérience en photographie. **Cours** : *Photographie (Principes de base 1 et Principes de base 2) , Photographie créative*.

CROISSANCE ET SANTÉ

Nicole Brunet Elle pratique le Tai Chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans. **Cours** : *Tai Chi Chuan – débutant, Tai Chi Chuan - intermédiaire*

Michel Chartrand Il est de niveau ceinture noire (nidan 2e degré) en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo. **Cours** : *Mise en forme et autodéfense.*

Jocelyne Desjardins Elle est intervenante de groupe d'entraide de deuil depuis 9 ans et accompagnatrice en fin de vie à la Maison Mathieu-Froment-Savoie. **Cours** : *Le deuil : une espérance dans un plus jamais pareil.*

Julie Gauthier Elle pratique différents styles de danse depuis 22 ans, enseigne depuis 8 ans et est danseuse semi-professionnelle de Baladi. **Cours** : *Baladi.*

Sandra Girouard Elle est andragogue, conférencière et consultante en résilience. **Cours** : *Accueillir nos différences pour mieux interagir avec les autres, Contacter vos ressources créatrices, Développer votre intelligence émotionnelle (QE).*

Mario Malara Il enseigne le Qi Gong depuis plus de 10 ans, en plus d'avoir suivi plusieurs formations de perfectionnement à Toronto, aux États-Unis et en France. **Cours** : *Qi Gong, Qi Gong – personnalisé.*

Stéphan Ouimette et Jennifer O'Neil Kinésiologues de l'équipe Myokïn, accrédités RCR et défibrillateur. **Cours** : *Cardiosanté (Moyen et Plus), Marche nordique* et *Tonusanté.*

Joëlle Paquet Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans, et l' enseigne depuis plusieurs années à l'ARO. **Cours** : *Yoga Cinq Tibétains, Yoga (Hatha débutant, Hatha 1 et 2) .*

CULTURE GÉNÉRALE

Denis Bergeron Il pratique l'astronomie depuis plus de 40 ans, est très impliqué dans les clubs d'astronomie au Québec et a découvert deux nouveaux astéroïdes. **Cours** : *Série Observation du ciel.*

Thierry Deletrez Il est Chef-propriétaire de *l'École culinaire pour tous* et est chroniqueur au journal Le Droit et à la radio de Radio-Canada et Rock Détente. **Cours** : *Cuisine indienne, Cuisine marocaine.*

CULTURE GÉNÉRALE (suite)

Gilles Gélinas Il est un passionné des chemins de St-Jacques et a marché le chemin à deux reprises. **Cours** : *Histoire des chemins de Compostelle.*

Abdelaziz Khamliche Il détient un doctorat en sociologie, est auteur et a été directeur du journal Libération au Maroc. **Cours** : *Géographie de la terreur : le terrorisme à l'ordre du jour.*

Catherine Bray-Lagarec Elle est une ancienne professeure d'histoire et guide bénévole au Musée des Beaux-arts du Canada. **Cours** :
La Méditerranée au XII^e siècle : carrefour de 3 grandes civilisations.

Daniel Lagarec Il est professeur retraité de l'Université d'Ottawa. **Cours** : *François d'Assise : un saint unique.*

André Picard Il est théologien et médiéviste, chercheur dans le domaine de la spiritualité et la prière. **Cours** : *La prière dans la tradition chrétienne*.

INFORMATIQUE

Jean-Michel Ayotte Il est technicien en informatique et travaille pour le service informatique du Cegep de l'Outaouais. **Cours** : *Excel 2007 et Word 2007 pour débutant, Navigation et sécurité internet, Manipulation de photos numériques.*

LANGUES et LETTRES

Mohamed Allal Il a plus de 30 ans d'expérience enseignement des langues et détient une Maitrise en science de l'éducation et de la didactique des langues. **Cours** : *Arabe Alif 1 et Alif 2.*

Esmeralda Beltran Elle détient un B.A en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années. **Cours** : *Espagnol conversation intermédiaire, La guerra civil espanola, Espagnol débutant 1 et 2.*

Lorenzo Biasolo Il détient une maîtrise et enseigne plusieurs matières dont l'italien, depuis plus de 40 ans. **Cours** : *Italiano pratico*

Ana Fernandez Elle détient un baccalauréat en enseignement d'une langue seconde. Elle enseigne l'espagnol depuis 13 ans. **Cours** : *Espagnol intermédiaire 1 et 2.*

Elfi Herzengorath Elle enseigne l'allemand à des groupes de tout âge depuis plusieurs années. **Cours** : *Allemand intermédiaire 6.*

Dalia Mendoza Limon Elle enseigne l'espagnol depuis plus de 20 ans. **Cours** : *Espagnol conversation avancé, Espagnol avancé 1.*

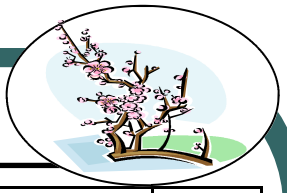
Vladimir Lukin Il a été professeur pendant 40 ans et vice-doyen à l'Université de Krasnoyarsk en Russie et en Afrique. **Cours** : *Russe débutant 1.*

Bibiane Pilon Elle est andragogue et a enseigné au niveau collégial ainsi qu'à l'Académie des retraités. **Cours** : *Études littéraires : le Moyen-Âge.*

Veronica Rojas Elle possède près de 20 ans d'expérience en enseignement de l'espagnol. **Cours** : *Espagnol débutant 1, Espagnol débutant 2.*

Juan Miranda Sanchez Il a un B.A en anthropologie et il enseigne à l'université nationale autonome du Mexique (UNAM). **Cours** : *Los grandes momentos de la musica popular latinoamericana et Café espagnol.*

Art et artisanat



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Dessin - débutant ***(1201)***	Aucun	Mardi	21 sept. au 9 nov., **Chalet Bisson**	13h à 16h	8 sem. = 24h	114 $
Dessin – encre et Pastel ***(1202)***	Dessin - débutant	Mardi	21 sept. au 9 nov., **Chalet Bisson**	9h à 12h	8 sem. = 24h	114 $
Ikebana - Débutant 2-3 ***(1207)***	Aucun	Jeudi	23 sept. au 11 nov., **Cabane**	9h30 à 12h	8 sem. = 20 h	95 $
Ikebana débutant 8 ***(1208)***	Ikebana débutant 7	Mardi	21 sept. au 9 nov. **Cabane**	13h30 à 16 h	8 sem. = 20h	95 $
Mosaïque débutant ***(1209)***	Aucun	Jeudi	23 sept. au 25 nov. **Chalet Bisson**	9h à 11h30	10 sem. = 25h	119 $

*** Lieu Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **Chalet Bisson** Entrée rue Thérien, (secteur Hull)*****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

DESSIN – DÉBUTANT Ce cours s'adresse à toute personne qui a une volonté d'apprendre. L'objectif est de se familiariser avec le matériel pour le dessin: papiers, crayons divers, fusains, sanguines, pastels, etc. Ce cours permettra de faire des dessins de tout genre avec des crayons noirs, en donnant la forme avec les ombres et les lumières. Des leçons de perspective et de composition sont prévues. **Matériel nécessaire:** Prévoir 100 $ (selon le matériel que vous avez). Une liste sera fournie au premier cours. **Formatrice:** Lucille B. Allard **Participation min.** (9); **max.** (12)

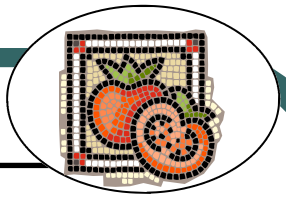
DESSIN – ENCRE ET PASTEL Ce cours s'adresse à toute personne ayant une expérience de base en dessin. Ce cours permettra de faire des dessins de personnages et des exercices de perspective avec des crayons, fusains et pastels en plus d'une Initiation et des exercices au dessin à l'encre de Chine. **Matériel nécessaire:** Une liste sera fournie à compléter à partir de votre matériel. **Formatrice:** Lucille B. Allard **Participation min.** (9); **max.**(12)

IKEBANA – DÉBUTANT 2-3 Ce cours s'adresse à toute personne qui aime travailler avec des fleurs. L'objectif est de réaliser des bouquets japonais d'Ikebana selon les normes prédéterminées de l'École Sogetsu par un enseignement méthodique, progressif et technique avec démonstration de la part du professeur. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 40 $ pour le matériel de base (kenzan, sécateur, contenants), en plus de 40 $ pour les fleurs, payables au premier cours auprès du formateur. **Formateur:** Michel Charron **Participation min.** (8); **max.**(10)

IKEBANA – DÉBUTANT 8 Ce cours s'adresse à toute personne qui aime travailler avec des fleurs. L'objectif est de réaliser des bouquets japonais d'Ikebana selon les normes prédéterminées de l'École Sogetsu par un enseignement méthodique, progressif et technique avec démonstration de la part du professeur. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 40$ pour les fleurs, payables au premier cours auprès du formateur. **Formateur:** Michel Charron **Participation min.** (8); **max.**(10)

MOSAÏQUE DÉBUTANT La mosaïque est un art ancien, mais bien vivant, qui fascine toujours autant. Le cours mettra l'accent sur les compétences nécessaires à une pratique moderne de la mosaïque. On y apprend les techniques précises qui permettent de créer des très belles pièces, qui respectent les règles de l'art, ancien ou moderne, de la mosaïque. Le participant produira une magnifique murale d'environ 9"x9" en utilisant de la céramique de qualité supérieure. **Matériel nécessaire:** prévoir environ $30 pour les matériaux, payable au professeur au premier cours. Tous les outils seront fournis par le professeur. **Formatrice:** Gabriela Valdivia **Participation min.** (8); **max.**(10)

Art et artisanat



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Pastel avancé ***(1203)***	Pastel intermédiaire	Mercredi	22 sept. au 10 nov., **Chalet Bisson**	9h à 12h	8 sem. = 24h	114 $
Pastel intermédiaire ***(1204)***	Dessin encre et pastel	Mercredi	22 sept. au 10 nov., **Chalet Bisson**	13h à 16h	8 Sem. = 24 h	114 $
Peinture débutant et Intermédiaire - 2 ***(1205)***	Peinture Déb. et int.	Jeudi	23 sept. au 11 nov., **Chalet Bisson**	13h à 16h	8 Sem. = 24 h	114 $
Peinture à la spatule ***(1206)***	Aucun	Mercredi	22 sept. au 1 déc. (congé 27 oct., 3 nov.) **Cabane**	9h à 11h30	9 sem. = 22.5h	107 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **Chalet Bisson** Entrée rue Thérien, (secteur Hull)*****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

PASTEL – AVANCÉ Cet atelier dirigé est destiné aux personnes avancées en technique de pastel. Le but est de perfectionner vos techniques et de continuer d'évoluer en créant des tableaux originaux. **Matériel nécessaire:** Différents supports papiers. **Formatrice:** Lucille B. Allard **Participation min.** (9); **max.** (12)

PASTEL – INTERMÉDIAIRE Cet atelier est destiné aux personnes ayant suivi des cours de dessin et ayant travaillé avec les pastels. Vous pourrez grâce à cet atelier créer de beaux tableaux originaux. **Matériel nécessaire:** Différents supports papiers. **Formatrice :** Lucille B. Allard **Participation min.** (9); **max.** (12)

PEINTURE DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE - 2 Ce cours a pour but de poursuivre la formation du cours *Peinture débutant et intermédiaire*. Ce cours s'adresse également aux personnes qui ont déjà des notions de peintures. Vous apprendrez comment préparer une toile, faire un croquis, la perspective, les mélanges de couleurs primaire et secondaire. **Matériel nécessaire:** Les participants doivent apporter leur matériel de peinture. Une liste sera fournie au premier cours. **Formatrice:** Lucille B. Allard **Participation min.** (9); **max.** (12)

PEINTURE À LA SPATULE Cet atelier est pour tous ceux qui souhaiteraient expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire qui permet de gagner du temps, tout en préservant la beauté de vos créations. Découvrez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. Vous créerez des images avec des tâches de couleur, une occasion d'apprendre les bons mélanges de couleurs. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 60 $ pour l'achat de matériel de base. Le formateur vous conseillera avant le premier cours. **Formateur:** Jan Czuban **Participation min.** (8); **max.**(12)

Les nouvelles de l'Académie - Soyez informés! Soyez à l'affût!

Tous les mardis, lisez « Les nouvelles de l'Académie » à partir de votre boîte de messagerie courriel. Vous y trouverez toute l'information pertinente et à jour sur les dates importantes à retenir et les activités et événements à venir. Les rappels et les dates limites d'inscription s'y trouvent... et plus encore. **Si vous ne recevez pas ce message, communiquez avec nous afin de vérifier si votre adresse de courriel est exacte.**

Ligne info - 819 776-9955

Vous pouvez obtenir les dernières nouvelles à propos de notre programmation en écoutant le message informatisé de notre ligne info.

Art et artisanat

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Photographie créative (niveau avancé) ***(1212)***	Minimum. Photo. de base –2	**Théorie** (Mardi) **Pratique** (Samedi)	**Théorie (Cabane**) 14, 21, 28 sept. + 19, 26 oct. **Pratique (Extérieur)** 18, 25 sept. 16 oct., 23 oct.	**Théorie** (19h à 21h) **Pratique** (2 h / sortie)	**Total** 18h	86 $
Photographie de base - 1 ***(1210)***	Aucun	Jeudi	14 oct. au 28 oct., **Cabane**	9h30 à 11h30	3 sem. = 6h	29 $
Photographie de base - 2 ***(1211)***	Photo. base 1	Lundi	18 oct. au 22 nov., **Cabane**	19h30 à 21h30	6 Sem. = 12 h	57 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull)*

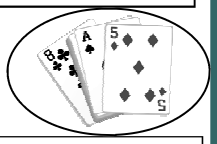
DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

PHOTOGRAPHIE CRÉATIVE Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un atelier de formation en photographie et qui possèdent une très bonne connaissance de leur appareil photo ainsi que des principes techniques reliés à l'ouverture, la vitesse et la profondeur de champ. De plus, il faut être habile à utiliser un ordinateur personnel afin de pouvoir présenter ses photos. Ce cours visera avant tout l'aspect pratique de la photographie. Trois sorties photos sont prévues à l'extérieur le samedi (nature, urbaine et autre thème), suivies de trois séances en classe le mardi, afin de visualiser et commenter les photos prises lors des sorties. **Matériel nécessaire :** Votre appareil photo ayant des fonctions manuelles et vêtements chauds pour les sorties. **Formateur :** Claude Wauthier **Participation min.** (8); **max.**(10)

PHOTOGRAPHIE – COURS DE BASE NIVEAU 1 Ce cours théorique s'adresse à ceux et celles qui ne possèdent aucune connaissance de la photographie ou de leur appareil photo. Ce cours est avant tout axé sur les connaissances de l'appareil photo et sur l'apprentissage des différentes fonctions de base (boutons de contrôle de l'appareil, comment télécharger les photos etc.). Nous aborderons les différents types d'appareils et apprendrez les notions de base reliées à l'ISO, la balance des blancs etc. **Matériel nécessaire :** votre appareil photo et manuel d'utilisation **Formateur :** Claude Wauthier **Participation min.** (8); **max.**(12)
****Voir aussi *Manipulation de photos numériques,* Informatique p.24****

PHOTOGRAPHIE – COURS DE BASE NIVEAU 2 Ce cours s'adresse aux personnes qui connaissent leur appareil photo et qui désirent acquérir plus de connaissances sur les différentes fonctions manuelles de l'appareil. Nous apprendrons en détail à bien comprendre les fonctions P, A, S et M de votre appareil et approfondirons vos connaissances de l'ISO, de la balance des blancs, ouverture, vitesse, profondeur de champs et leur interrelations. De plus, nous explorerons les différents aspects de l'utilisation de l'informatique nécessaire à la prise de photos. **Matériel nécessaire :** votre appareil photo (avec fonctions P,A,S et M) et manuel d'utilisation. **Formateur :** Claude Wauthier **Participation min.** (8); **max.**(12)

Bridge



Club de bridge ***(1301)*** **13h 30 à 16 h** **Mardi** **14 sept. au 30 nov.** **Gratuit** **(**Inscription obligatoire)
Cette activité s'adresse à tous les bridgeurs ayant une base du jeu et qui désirent jouer avec d'autres membres de l'Académie. L'inscription est obligatoire pour tous les participants, même si l'activité est gratuite. **Matériel nécessaire**: Aucun **Responsable**: Louise Jacques **Lieu**: Cabane **Durée**: 12 sem. x 2.5h = 30h **Participation min** (8); **max** (24)

L'ARO encourage le covoiturage!

Besoin de covoiturage ? Informez-vous, auprès de votre formateur ainsi que vos collègues, dès votre premier cours!

Conférences

Toutes les conférences sont à la cabane, 331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

CONFÉRENCES EN SEPTEMBRE

LE DEUIL, UNE PRÉSENCE DIFFÉRENTE *(1401)* **Lundi 20 septembre à 19h**
10 $ (avant le 13 sept**) / 15 $ (**après date et non-membre**)**

La mort d'un être cher nous choque, nous bouleverse, nous affecte à différents degrés selon la personne qu'elle nous arrache et selon la façon dont elle frappe. Est-ce possible de mieux vivre ce deuil? **Conférencière :** Jocelyne Desjardins est intervenante de groupe d'entraide pour le deuil depuis 9 ans. Elle a été accompagnatrice en fin de vie à la maison Mathieu-Froment-Savoie durant plusieurs années. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

JACQUES BREL, L' INACCESSIBLE ÉTOILE *(1402)* **Jeudi 23 septembre à 9h30**
10 $ (avant le 16 sept**) / 15 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence a pour but de retracer la carrière de Jacques Brel, en particulier dans le domaine de la chanson, et de mieux faire connaître l'homme et l'artiste. La conférence sera illustrée par quelques chansons interprétées par le conférencier, ainsi que par des extraits vidéo de Jacques Brel en spectacle. **Conférencier :** Gilbert Troutet est auteur et compositeur. Il a participé en 2009 à un spectacle au CNA et à la salle Jean-Despréz, où il interprétait plusieurs chansons de Jacques Brel. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (60)

PETITE HISTOIRE DE L'OUTAOUAIS *(1403)* **Lundi 27 septembre à 19h**
10 $ (avant le 20 sept.**) / 15 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence nous fera découvrir l'Outaouais et son histoire qui est riche d'événements, d'hommes et de femmes trop souvent oubliés. L'histoire écrite mentionne notre région dès le début du XVIIe siècle… Connue par tout le Québec, l'illustre famille Papineau est quasiment ignorée chez nous où elle a pourtant dirigé les destinées de la Petite-Nation pendant plusieurs décennies. **Conférencier :** Raymond Ouimet a été conseiller municipal de l'ancienne ville de Hull. Il est un passionné d'histoire depuis toujours. Il est chroniqueur d'histoire à l'émission *Divines tentations* de la radio locale de Radio-Canada depuis sept ans et a publié plusieurs livres. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

ACHAT D'UN ORDINATEUR *(1404)* **Mercredi 29 septembre à 19h**
10 $ (avant le 20 sept**) / 15 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence-atelier s'adresse à ceux et celles qui veulent acquérir un ordinateur et se familiariser avec ses différentes composantes. Le participant pourra en apprendre davantage sur les notions de sécurité élémentaires, les différents logiciels de base ainsi que les sites importants pour se procurer un ordinateur. Une partie de la conférence portera sur le remplacement de votre ordinateur actuel ainsi que les concepts à considérer avant de s'en départir(copies de sauvegarde, compatibilité des logiciels). **Conférencier :** Jean-Michel Ayotte est diplômé en technique informatique du Cegep de l'Outaouais. **Durée:** 2h **Participation min.** (8); **max.** (20)

CONFÉRENCES EN OCTOBRE

SUR LES TRACES D'ÉTIENNE BRÛLÉ : VISITE GUIDÉE DU PORTAGE DES CHAUDIÈRES *(1405)* **Vendredi 1er octobre à 14h**
10 $ (avant le 24 sept.**) / 15 $ (**après date et non-membre **)**

Lieu de départ : Place de la francophonie, 1 rue Wellington (secteur Hull). Venez vivre l'émotion de marcher sur les traces de ceux qui ont marqué l'histoire de l'Amérique française et du Canada! Lors de cette visite pédestre guidée, vous parcourrez le portage où sont passés plusieurs générations d'Amérindiens, de grands explorateurs comme Champlain, les coureurs des bois, les missionnaires, les voyageurs et les marchands de fourrure pour contourner les chutes de Chaudières. Plusieurs arrêts se feront en cours de route pour découvrir les monuments du parc des Portageurs. **Conférencier :** Michel Prévost est archiviste en chef de l'Université d'Ottawa et président de la Société d'histoire de l'Outaouais. **Matériel requis :** Une bonne paire de chaussures ainsi que des vêtements chauds**. Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (20)

Conférences

CONFÉRENCES EN OCTOBRE (SUITE)

QUE SAVONS-NOUS À PROPOS DE NOTRE SYSTÈME SOLAIRE *(1406)* **Mardi 5 octobre à 19h**
10 $ (avant le 28 sept.) / **15 $** (après date et non-membre) * **Forfait 4 conférences *Série Observation du ciel* disponible (p.20)***

Au cours des dernières années, les sondes spatiales nous ont fait découvrir plein de secrets reliés à notre système solaire. Venez découvrir ce que nous avons appris sur les autres planètes, comètes, astéroïdes et autres astres de notre système solaire. **Conférencier :** Denis Bergeron pratique l'astronomie depuis plus de 40 ans. Il est très impliqué dans les clubs d'astronomie au Québec et a découvert deux nouveaux astéroïdes. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

VOTRE VOIX : SAVEZ-VOUS COMMENT LA GARDER JEUNE ET EN SANTÉ *(1407)* **Mercredi 6 octobre à 10h**
8 $ (avant le 29 sept**) /** **13 $ (**après date et non-membre**)**

Dans cette conférence, nous découvrirons ce que sont les cordes vocales et comment la voix est produite. On apprendra quelles sont les habitudes à privilégier pour garder sa voix jeune et en santé. On aura aussi un aperçu de l'évaluation de la voix . **Conférencière :** Isabelle Roberge est orthophoniste certifiée avec 42 années d'expérience dans le réseau public de la santé. Elle dirige une clinique d'orthophonie à Gatineau. **Durée:** 1.5 h **Participation min.** (8); **maxi.** (20)

NAISSANCE DU QUÉBEC MODERNE ET LA CRISE DE LA CONSCRIPTION DE 1917 *(1408)* **Mercredi 13 octobre à 10h**
10 $ (avant le 6 oct.) / **15 $ (**après date et non-membre**)**

Entre 1910 et 1920, le Canada français vit de grandes crises et une profonde transformation. La Grande Guerre éclate, et de nombreux Canadiens se portent volontaires. Sur le front européen, leur courage fait l'admiration de tous. Mais quand la conscription est votée à Ottawa, le Canada français s'y oppose presque unanimement. Cette conférence brossera les grandes lignes de ce moment essentiel de la vie québécoise et canadienne-française. **Conférencier :** Jean Fahmy est un auteur d'Orléans. Il a fait une recherche poussée sur le sujet avant de publier un roman *Frères ennemis*, chez VLB Éditeur. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (60)

PROCHE AIDANTS : VOUS N'ÊTES PAS SEULS *(1409)* **Mercredi 13 octobre à 13h30**
GRATUIT - (INSCRIPTION OBLIGATOIRE)

Cette conférence s'adresse à tout proche aidant (ou aidant naturel) qui vit ou qui accompagne une personne âgée en perte d'autonomie. Elle a pour but de permettre aux proches aidants de mieux vivre au quotidien et atténuer, voir prévenir leur épuisement physique et psychologique. Elle permettra également de les informer en les mettant en relation avec les ressources existantes dans la communauté. De plus, un témoignage d'une proche aidante depuis 8 ans sera présenté. **Conférencières :** Mariétou Diallo, coordonnatrice du projet du Centre d'Entraide aux Aînés intitulé *Prévenir pour Préserver la santé des proches aidants* et Lucie Piché, proche aidante et membre du groupe de soutien des proches aidants du Centre d'Entraide aux Aînés **Durée:** 1.5 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

ÉTOILES ET GALAXIES : VOYAGE AUX CONFINS DE L'UNIVERS CONNU *(1410)* **Mercredi 13 octobre à 19h**
10 $ (avant le 6 oct.**)** / **15 $** (après date et non-membre**)** * **Forfait 4 conférences *Série Observation du ciel* disponible (p.20)***

Venez découvrir ce qu'il y a au-delà de notre Terre et quel place occupe notre planète dans cet univers. Qu'est-ce qu'une étoile, une galaxie? Combien y a-t-il d'étoiles, de planètes, de galaxies dans l'univers? Est-ce que la Terre est éternelle? Et plusieurs autres questions et réponses à découvrir. **Conférencier :** Denis Bergeron pratique l'astronomie depuis plus de 40 ans. Il est très impliqué dans les clubs d'astronomie au Québec et a découvert deux nouveaux astéroïdes. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

LA SIBÉRIE : RÉGION REMARQUABLE DE LA RUSSIE *(1411)* **Lundi 18 octobre à 9H30**
10 $ (avant le 8 oct.) / **15 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence s'adresse aux voyageurs ainsi qu'aux curieux. La Russie est un pays très riche en tradition et culture où cohabitaient les civilisations européenne (Oural) et asiatique (Sibérie). La Sibérie étant devenue plus accessible pour les étrangers, vous pourrez explorer les splendeurs de cette région et découvrir les secrets des villes sibériennes telle que Krasnoyarsk, grand centre commercial, scientifique, culturel et touristique de la région centrale de la Sibérie. **Conférencier:** Vladimir Lukin a été professeur et vice-doyen à l'Université de Krasnoyarsk en Russie et en Afrique pendant 40 ans. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

Conférences

CONFÉRENCES EN OCTOBRE (SUITE)

PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE ET DE LA DÉPENDANCE CHEZ LES AÎNÉS ***(1412)*** **Mercredi 20 octobre 10h**
GRATUIT - (INSCRIPTION OBLIGATOIRE)

Cette conférence portera sur les conséquences de la dépendance aux drogues et/ou aux médicaments autant sur le plan personnel que familial. Nous découvrirons quels sont les types de dépendances, comment les gérer. Y a-t-il risque de dépendance aux médicaments? **Conférencier :** Mario Viens est intervenant social en toxicomanie depuis près de 5 ans. **Durée:** 1.5h **Participation min.** (8); **max.** (30)

GEOCACHING - INITIATION ***(1413)*** **Mercredi 20 octobre à 13h**
20 $ (avant le 13 oct.) **/** **25 $ (**après date et non-membre**)**

Le géocaching consiste à trouver des géocaches (petites boites placées un peu partout) à l'aide d'un GPS. C'est une activité à pratiquer seul, en famille ou en groupe. Il y aura une présentation à l'intérieur ainsi qu'une pratique sur le terrain à l'arrière de la Cabane. Apportez votre GPS! **Matériel nécessaire:** Votre GPS, des vêtements chauds (imperméable et bottes si nécessaire). **Conférencier :** Denis Bergeron a été agent de la protection de la faune pendant 35 ans et a été formateur sur l'utilisation des GPS et de la géomatique. **Durée:** 4 h **Participation min.** (8); **max**. (20)

APPRENDRE À SE FAIRE DU BIEN ET VIVRE AVEC LA MALADIE CHRONIQUE ***(1414)*** **Mercredi 27 octobre à 9h30**
8 $ (avant le 20 oct.) **/** **13 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence est idéal pour toute personne, ou membre de sa famille, qui vit avec une maladie chronique (ex. douleurs chroniques, arthrite, maladie du cœur, troubles digestifs, sclérose en plaques, fibromyalgie, hypertension, etc.). La conférence est basée sur le programme d'éducation offert par l'Université Stanford en Californie depuis plus de 20 ans. Ce programme permet d'accroitre la confiance des personnes à gérer et mieux vivre leur vie avec une maladie chronique. Le membre de la famille comprendra mieux les implications de la maladie chronique au quotidien. **Conférencière :** Francine Major est professeure en sciences infirmières à l'Université du Québec en Outaouais depuis 1994, spécialiste en chronicité (vécu de la maladie chronique au quotidien). Elle est animatrice accréditée du programme d'autogestion des maladies chroniques de Stanford. **Durée:** 1.5 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

RÉFLEXION SUR LA SITUATION HAÏTIENNE : COMPRENDRE UNE RÉALITÉ COMPLEXE ***(1415)*** **Mercredi 27 octobre à 19h**
10 $ (avant le 20 oct.) **/** **15 $ (**après date et non-membre)

Lors de cette conférence, nous analyserons les facteurs qui ont contribué à faire d'Haïti un pays à problèmes. La démarche se fera à partir de la situation haïtienne avant même le tremblement de terre du 12 janvier 2010. Nous découvrirons le mécanisme qui fait que des êtres humains vivent et continuent de vivre dans un type d'organisation, de relations qui leur soit préjudiciable. **Conférencier :** Pierre Jocelyn, Haïtien d'origine, est sociologue de formation et professeur retraité de l'Université du Québec. Il a participé à plusieurs projets de coopération internationale : en Haïti, au Togo et au Bénin. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

CONFÉRENCES EN NOVEMBRE

LE SYSTÈME DES TRANSPORTS DU CANADA DÉMYSTIFIÉ ***(1416)*** **Lundi 1er novembre à 9h30**
10 $ (avant le 25 oct.**) /** **15 $ (**après date et non-membre**)**

Le transport, un élément essentiel et vital de toute société. Le système des transports du Canada – routes, voies aériennes, ferrées et navigables qui sillonnent le pays – est complexe et met en jeu des intervenants de toutes sortes. Cette conférence exposera certaines données générales permettant d'expliquer l'évolution du système des transports, ses enjeux et ses tendances qui influencent les besoins futures. **Conférencier :** Roger Roy est économiste et a travaillé toute sa carrière dans le domaine des transports. **Durée:** 2h **Participation min.** (8); **max.** (30)

Conférences

CONFÉRENCES EN NOVEMBRE (SUITE)

L'ENDETTEMENT DES GOUVERNEMENTS : S'ENDETTENT-ILS TROP? ***(1417)*** **Mardi 2 novembre à 19h**
10 $ (avant le 26 oct.) **/ 15 $ (**après date et non-membre)

Est-ce que les gouvernements empruntent trop et est-ce une bonne chose? Y a-t-il une limite à leur endettement et comment pouvons-nous mesurer leur endettement? Lors de cette conférence, nous analyserons des cas spécifiques tels que l'endettement des gouvernements du Québec (et des municipalités), du Canada (et organismes paragouvernementaux.), des États-Unis, des pays de la zone euro. **Conférencier :** Jean-Pierre Aubry est économiste avec 30 années d'expérience à la Banque du Canada. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8) **max.** (30)

OBSERVATION DU CIEL - INITIATION ***(1418)*** **Mardi 9 novembre 19h30**
10$ (avant le 2 nov.**) / 15 $ (**après date et non-membre) *** Forfait 4 conférences *Série Observation du ciel* disponible (p.20)***

Comment apprendre par soi-même à découvrir les merveilles célestes? Quels sont les objets célestes que l'on peut observer dans le ciel? Quels sont les instruments conseillés, les outils et techniques qui s'offrent aux astronomes en herbe. **Conférencier :** Denis Bergeron pratique l'astronomie depuis plus de 40 ans. Il est très impliqué dans les clubs d'astronomie au Québec et a découvert deux nouveaux astéroïdes. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (25)

IMPLANTATION DES MOINES CISTERCIENS AU CANADA ET AU QUÉBEC ***(1419)*** **Jeudi 11 novembre à 9h30**
10 $ (avant le 4 nov.) **/ 15 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence vise à nous faire découvrir une nouvelle facette de la colonisation du Québec ou de la religion au Québec. Comment l'implantation des communautés religieuses au Québec, en particulier les moines cisterciens ou Trappistes, ont influencé la colonisation. **Conférencier :** André Picard est historien et ancien archiviste à l'Abbaye cistercienne Notre-Dame-du-Lac d'Oka. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (40)

SOIRÉE D'OBSERVATION DU CIEL AVEC TÉLESCOPE/JUMELLES ***(1420)*** **Mardi 16 novembre 19h30**
15 $ (avant le 9 nov.) **/ 20 $ (**après date et non-membre**) * Forfait 4 conférences *Série Observation du ciel* disponible (p.20)***
Lieu d'observation : Derrière le centre Asticou

Voici une sortie pour observer les cratères lunaires, la planète Jupiter avec ses satellites, des étoiles, des galaxies et autres objets possibles. En cas de ciel nuageux, l'activité sera reportée à une autre soirée où le ciel sera dégagé. **Matériel nécessaire :** Jumelles, bottes chaudes et vêtements chauds, breuvages chauds. **Conférencier :** Denis Bergeron pratique l'astronomie depuis plus de 40 ans. Il est très impliqué dans les clubs d'astronomie au Québec et a découvert deux nouveaux astéroïdes. **Durée:** 3 h **Participation min.** (8); **max (**25)

LA CANNE : OBJET DU QUOTIDIEN ET MOYEN DE DÉFENSE ***(1421)*** **Mercredi 17 novembre à 9h30**
10 $ (avant le 10 nov.) **/ 15 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence-atelier nous fera découvrir comment la canne peut devenir un moyen de défense efficace. Un bref historique de la canne et sa reconnaissance comme un art martial distinct sera abordé. La partie atelier initiera au maniement et aux techniques de la canne comme moyen de défense. La partie pratique montrera des techniques à faire avec un partenaire. **Conférencier :** Michel Chartrand est de niveau ceinture noire (nidan 2e degré) en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo et enseigne à l'Académie depuis quelques années. **Matériel :** votre canne. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

TEMPÊTE DE NEIGE

LORSQU'ON ANNONCERA À LA RADIO OU À LA TÉLÉVISION QUE TOUTES LES ÉCOLES DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS SONT FERMÉES, L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS FERMERA ÉGALEMENT SES PORTES.
POUR VÉRIFIER, TÉLÉPHONEZ AU 819 776-5052.
SOYEZ TRÈS ATTENTIF!

Conférences

CONFÉRENCES EN NOVEMBRE (SUITE)

CALEDONIA SPRINGS – LA BELLE ÉPOQUE *(1422)* **Mercredi 17 novembre à 19h**
10 $ (avant le 10 nov**.)** **/** **15 $ (**après date et non-membre **)**

Caledonia Springs, dans l'Est ontarien près d'Alfred, a été de 1835 à 1915 la plus importante station thermale au Canada. On y venait de partout, du Canada et des États-Unis, pour ses sources et ses installations thermales, ses activités sociales et sportives et profiter du palace princier. Malheureusement, la ville d'eaux commence à décliner en 1915 pour devenir un village fantôme. Durant cette conférence, venez découvrir les causes de sa gloire mais aussi son déclin. **Conférencier :** Michel Prévost est archiviste en chef de l'Université d'Ottawa et président de la Société d'histoire de l'Outaouais. Il est le spécialiste de Caledonia Springs. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (35)

ISLAM : MYTHE ET RÉALITÉ *(1423)* **Mardi 23 novembre à 19h**
10 $ (avant le 16 nov.) **/** **15 $ (**après date et non-membre**)**

Moyennant un échange interactif avec l'auditoire, cette présentation vise à expliquer ce que sont les fondements de l'Islam selon ses sources authentiques : le Coran et la Sunna. Un portrait de la communauté musulmane gatinoise permettra de clarifier les défis (stéréotypes, politique, médias etc.) auxquels les Québécois, musulmans et non musulmans, font face dans une optique de rapprochement interculturel favorisant civisme, diversité et bonne citoyenneté. **Conférencier :** Mohammad Allal a plus de 30 ans d'expérience en enseignement et est responsable communautaire au Centre Islamique de l'Outaouais. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

PETITE HISTOIRE DU CRIME EN OUTAOUAIS *(1424)* **Lundi 29 novembre à 19h**
10 $ (avant le 22 nov**.)** **/** **15 $ (**après date et non-membre**)**

Depuis toujours les histoires de crimes passionnent tout un chacun. Que savons-nous de l'histoire du crime en Outaouais. Quand commence- t-elle? Quels sont les crimes qui ont le plus marqué notre histoire? Tels seront les sujets traités lors de cette conférence. **Conférencier :** Raymond Ouimet a été conseiller municipal de l'ancienne ville de Hull. Il est un passionné d'histoire depuis toujours. Il est chroniqueur d'histoire à l'émission *Divines tentations* de la radio locale de Radio-Canada depuis sept ans et a publié plusieurs livres. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

L'AFRIQUE : QUELQUES REPÈRES HISTORIQUES POUR MIEUX COMPRENDRE CE CONTINENT *(1425)*
Mardi 30 nov. à 19h **10 $ (**avant le 23 nov**.)** **/** **15 $ (**après date et non-membre**)**

Cette conférence nous fera découvrir l'Afrique, ce continent aux richesses innombrables mais encore peu développées et surtout convoitées. Provenant de l'Afrique, des cultures très riches et des technologies nous ont influencé plus qu'on le pense. L'avenir appartient à cet immense continent. Il est important de connaître les événements qui s'y sont passé et qui façonneront l'avenir de notre planète. **Conférencier :** Gilles Gélinas a une formation en sciences politiques, enseigne à l'Académie depuis 1 an et a une expérience en coopération internationale en Afrique. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (30)

IKEBANA : ARRANGEMENT FLORAL DE NOËL *(1426)* **Jeudi 2 décembre à 13h**
25 $ (avant le 25 nov**.)** **/** **30 $ (**après date et non-membre**)**

Lors de cette activité, vous apprendrez quelques rudiments de l'Ikebana (arrangement floral japonais) sous la direction de Michel Charron. Le formateur partagera quelques petits trucs pour embellir une table, un buffet ou une console. Vous composerez votre propre arrangement que vous garderez. **Matériel fourni :** fleurs, contenant, branches, éléments décoratifs **Matériel nécessaire :** sécateurs. **Conférencier :** Michel Charron compte 20 années de formation en Ikebana de l'École Sogetsu, possède un diplôme de 3ième niveau, a participé à plusieurs expositions et ateliers données par des professeurs et maîtres. **Durée:** 3 h **Participation min.** (8); **max.** (20)

Inscription pour le programme Hiver — Printemps 2011
Vous pourrez venir chercher votre programme et vous inscrire aux activités, cours et conférences à partir du 30 novembre 2010, 9h30.
Inscription par téléphone, seulement si vous payez avec Visa ou Mastercard.

Croissance et santé

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Accueillir nos différences pour mieux interagir(…) (*1525)*	Aucun	Vendredi	22 oct. au 26 nov., **Cabane**	9h à 12h	6 sem. = 18h	90 $
Baladi (*1528)*	Aucun	Jeudi	23 sept. au 25 nov. (congé 30 sept.) **Cabane**	19h à 20h	9 sem. = 9 h	45 $
Cardiosanté – Moyen (Lundi) (*1502)*	Aucun	Lundi	13 sept. au 29 nov., (congé 11 oct.) **Centre Eugène Sauvageau**	10h15 à 11h15	11 sem. = 11 h	55 $
Cardiosanté – Moyen (Mercredi) (*1504)*	Aucun	Mercredi	15 sept. au 24 nov., **Centre Eugène Sauvageau**	10h15 à 11h15	11 sem. = 11h	55 $
Cardiosanté – Moyen (Jeudi) (*1505)*	Aucun	Jeudi	16 sept. au 25 nov. **Centre Eugène Sauvageau**	10h15 à 11h15	11 sem. = 11 h	55 $
Cardiosanté – Plus (Lundi) (*1501)*	Cardiosanté Moyen	Lundi	13 sept. au 29 nov., (congé 11 oct.) **Centre Eugène Sauvageau**	9h à 10h	11 sem. = 11 h	55 $
Cardiosanté – Plus (Mercredi) (*1503)*	Cardiosanté Moyen	Mercredi	15 sept. au 24 nov., **Centre Eugène Sauvageau**	9h à 10h	11 sem. = 11 h	55 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **Centre Eugène Sauvageau,** 179 rue Mutchmore, (secteur Hull)*****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

ACCUEILLIR NOS DIFFÉRENCES POUR MIEUX INTERAGIR AVEC LES AUTRES Cette formation interactive vous permettra de prendre conscience et comprendre vos préférences naturelles selon votre type de personnalité ainsi que celle de votre entourage, afin d'améliorer vos relations interpersonnelles. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 10 $ pour le cahier des participants. **Formatrice:** Sandra Girouard **Participation min** (8); **max** (12)

BALADI Ce cours à pour but de vous divertir en dansant et s'adresse à ceux et celles qui aiment bouger et avoir du plaisir. Vous apprendrez les mouvements de base du baladi, à isoler les différentes parties du corps et à combiner les mouvements à la musique. Ce cours est idéal pour améliorer la condition physique, la coordination ainsi que la flexibilité **Matériel nécessaire:** Vêtements confortables. **Formatrice:** Julie Gauthier **Participation min** (8); **max** (20)

CARDIOSANTÉ – MOYEN Ce cours est idéal pour l'initiation ou le retour à l'activité physique. Il est conçu pour une clientèle atteinte d'hypertension, de diabète, de problème cardiaque, de surplus de poids ou simplement avide d'exercices physiques supervisés et en groupe. Des exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, des exercices de renforcement musculaire et de flexibilité seront pratiqués. **Matériel nécessaire :** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Formateurs:** Kinésiologues de l'équipe Myokïn. **Lundi et mercredi :**Stéphan Ouimette ou Jennifer O'Neil **Jeudi :** Jennifer O'Neil ou Stéphan Ouimette **Participation min.** (10); **max.** (40)

CARDIOSANTÉ – PLUS Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire :** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Formateurs:** Kinésiologues de l'équipe Myokïn **Lundi, mercredi :**Stéphan Ouimette ou Jennifer O'Neil **Vendredi :** Jennifer O'Neil ou Stéphan Ouimette **Participation min.** (10); **max.** (40)

Croissance et santé

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Cardiosanté – Plus (Vendredi) (*1506)*	Cardiosanté Moyen	Vendredi	17 sept. au 26 nov., **Centre Eugène Sauvageau**	9h à 10h	11 sem. = 11 h	55 $
Club de marche (Les Cabanairs) (*1509)*	Aucun	Mardi	Toute l'année, Voir description	9h30 à 11h30	Toute l'année	Gratuit
Contacter vos ressources créatrices (*1526)*	Aucun	Vendredi	24 sept. au 15 oct. (congé 1e oct.) **Cabane**	13h à 16h	3 sem. = 9 h	45 $
Le deuil : une espérance dans un plus jamais pareil (*1529)*	Aucun	Jeudi	16 sept. au 25 nov. (congé 14 oct.) **Cabane**	13h à 15h30	10 sem. = 25h	129 $
Développer votre intelligence émotionnelle (QE) (*1527)*	Aucun	Vendredi	22 oct.. au 26 nov., **Cabane**	13h à 16h	6 sem. = 18h	90 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **Centre Eugène Sauvageau** 179, rue Mutchmore, (secteur Hull)*

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

CARDIOSANTÉ – PLUS Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire:** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Formateurs :** Kinésiologues de l'équipe Myokïn. **Vendredi :** Jennifer O'Neil ou Stéphan Ouimette **Participation min.** (10); **max.** (40)

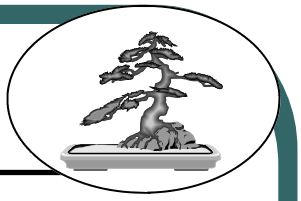
CLUB DE MARCHE (LES CABANAIRS) Lieux de départ**:** sera spécifié dans le courriel hebdomadaire de l'animatrice. Cette activité s'adresse à toute personne qui apprécie la marche, aime le grand air et veut s'adonner à une activité physique simple dans un cadre social. La marche se déroule au rythme du participant et selon sa capacité. Les parcours ont lieu habituellement dans l'environnement du Parc de la Gatineau. **Matériel nécessaire :** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables et un habillement approprié selon la température. L'inscription est obligatoire pour tous les participants, même si l'activité est gratuite. **Animatrices :** Micheline Tourangeau et Rosemonde Asselin.

CONTACTER VOS RESSOURCES CRÉATRICES Découvrez l'explorateur, l'artiste et le conquérant en vous pour résoudre des problèmes. Prenez conscience du pouvoir de ces personnages intérieurs au service de votre potentiel créateur afin de développer votre autonomie et votre capacité de changer et d'évoluer. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 10 $ pour le cahier des participants. **Formatrice:** Sandra Girouard **Participation min** (8); **max** (12)

LE DEUIL : UNE ESPÉRANCE DANS UN PLUS JAMAIS PAREIL Vous avez perdu un être cher...Vous avez de la difficulté à vivre avec vos émotions de colère, de culpabilité, de tristesse? Vous avez besoin d'un lieu pour en parler, pleurer sans jugement et en toute confidentialité? Vous aimeriez retrouver votre joie de vivre? Ces rencontres de deuil sont pour vous! **Matériel nécessaire :** Mouchoirs. **Formatrice :** Jocelyne Desjardins **Participation min.** (8); **max.** (12)

DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE (QE) Apprivoisez vos émotions afin de les vivre en toute liberté. Cette formation vous propose d'apprendre à « *Être Avec* » vos émotions plutôt que d'être « *Emporté Par* » vos émotions. Vous découvrirez différentes techniques pour gérer sainement vos émotions, prendre soins de vos blessures et libérer colère, peur, anxiété, honte, culpabilité … ces petits explosifs enfouis au plus profond de vous, prêts à sauter au moindre déclencheur. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 10 $ pour le cahier des participants. **Formatrice :** Sandra Girouard **Participation min.** (8); **max.**(12)

Croissance et santé



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Marche nordique (*1508)*	Aucun	Jeudi	16 sept. au 25 nov., **Cabane**	9h à 10h	11 sem. = 11 h	55 $
Mise en forme et autodéfense (Lundi) (*1510)*	Aucun	Lundi	20 sept. au 29 nov., (congé 11 oct.) **Cabane**	9h30 à 11h	10 Sem. = 15 h	75 $
Mise en forme et autodéfense (Jeudi) (*1511)*	Aucun	Jeudi	23 sept. au 25 nov. **Cabane**	9h à 10h30	10 Sem. = 15 h	75 $
Qi Gong (*1512)*	Aucun	Vendredi	24 sept au 19 nov, **Chalet Laurent-Groulx**	9h30 à 11h30	9 sem =18hr	90 $
Qi Gong personnalisé (*1513)*	Aucun	Vendredi	24 sept au 19 nov, **Chalet Laurent-Groulx**	13h à 15h	9 sem =18hr	90 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **Chalet Laurent-Groulx** 1, rue Lévesque, (secteur Hull)*****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

MARCHE NORDIQUE La marche nordique est une activité physique en plein air qui complémente la marche traditionnelle en utilisant des bâtons de ski de fond. Cette technique permet d'augmenter l'amplitude du pas de marche tout en utilisant les membres supérieurs. Utilisant 90% des muscles du corps, cette activité est idéale pour augmenter l'endurance musculaire et la capacité cardiovasculaire de façon sécuritaire. **Formateurs:** Stéphan Ouimette ou Jennifer O'Neil **Lieu :** Départ de la Cabane **Matériel nécessaire :** Bonne paire de chaussure et 2 bâtons de marche ou de ski de fond. **Participation min.** (10); **max.** (40)

MISE EN FORME ET AUTODÉFENSE Ce cours s'adresse à toute personne qui désire conserver, améliorer sa condition physique, intellectuelle et mentale tout en apprenant quelques techniques d'autodéfense. Chaque participant y va selon sa capacité personnelle et son rythme. **Matériel nécessaire :** Tenue sportive. **Formateur :** Michel Chartrand **Participation min.** (8); **max.** (15)

QI GONG Il y a des milliers d'années, les Chinois ont commencé à se soigner grâce au Qi gong. Les paysans chinois qui travaillaient dans les rizières souffraient de multiples maux. Les chamans de l'époque ont réussi à améliorer leur santé en leur enseignant le Qi gong. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire améliorer sa santé. Vous réapprendrez la respiration abdominale, à faire des exercices doux et visualiser vos organes vibrants de santé. Un Qi gong très ancien sera ajouté au cours: le « *Qi gong des 8 pièces de Soie* ». **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Mario Malara **Participation min.** (10); **max.** (15)

QI GONG PERSONNALISÉ Ce cours s'adresse à toute personne à mobilité réduite qui souhaite améliorer sa condition physique par ne approche souple et personnalisée. L'intensité est adaptée à la mobilité du participant. L'objectif est de faciliter la participation des personnes qui ont de la difficulté à se mouvoir, à rester debout ou à utiliser certaines parties de leur corps. La session alterne le mouvement et la méditation. L'approche est plus souple que le Qi Gong régulier et permet de dépasser certaines limites physiques. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Mario Malara. **Participation min.** (8); **max.** (15)

Politique de libération juridique de l'Académie des retraités

Les membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais reconnaissent que les activités pour lesquelles ils se sont inscrits peuvent comporter l'existence de dangers et de risques de blessures. Ils acceptent librement et volontairement de courir ces risques et dégagent l'Académie des retraités de l'Outaouais, ses directeurs et toute autre personne en charge d'activités, de toute responsabilité quant à tout dommage subi.

Croissance et santé

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Tai chi chuan débutant (*1514)*	Aucun	Mardi	21 sept au 30 nov, (congé 19 et 26 oct) **Cabane**	9h30 à 11h	9 sem =13.5h	68 $
Tai chi chuan - intermédiaire (*1515)*	Tai chi déb.	Lundi	20 sept au 29 nov. (congé 11, 18, 25 oct) **Cabane**	13h à 15h	8 sem =16h	80 $
Tonusanté (*1507)*	Aucun	Vendredi	17 sept. au 26 nov. **Centre Eugène Sauvageau**	10h15 à 11h15	11 sem. =11h	55 $
Viactive Plus – gr. A (*1516)*	Aucun	Mardi	14 sept au 30 nov, **Cabane**	9h à 10h	12 sem =12h	Gratuit
Viactive Plus - gr. B (*1517)*	Aucun	Mardi	14 sept au 30 nov, **Cabane**	10h30 à 11h30	12 sem =12h	Gratuit
Viactive Plus - gr. C (*1518)*	Aucun	Jeudi	16 sept au 2 déc. **Cabane**	10h45 à 11h45	12 sem =12h	Gratuit

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **Centre Eugène Sauvageau** 179 rue Mutchmore, (secteur Hull)*****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

TAI CHI CHUAN – DÉBUTANT Ce cours est idéal pour toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. Le style Yang, qui est le plus répandu de nos jours, est celui offert à l'ARO. Le style Yang débutant est balancé avec des mouvements lents, souples, ronds et harmonieux de faible intensité. **Matériel nécessaire :** Prévoir 10$ (facultatif) pour l'achat d'un DVD des enchaînements. **Formatrice :** Nicole Brunet. **Participation min.** (8); **max.** (12)

TAI CHI CHUAN – INTERMÉDIAIRE Le style Yang intermédiaire est balancé avec des mouvements lents, souples, ronds et harmonieux d'intensité moyenne. **Matériel nécessaire :** Prévoir 10$ (facultatif) pour l'achat d'un DVD des enchaînements. **Formatrice :** Nicole Brunet. **Participation min.** (8); **max.** (12)

TONUSANTÉ Pour toute personne qui désire améliorer force, endurance musculaire et équilibre. Ce cours est constitué principalement d'exercices d'étirements et de renforcement musculaire, dont l'objectif est d'améliorer la posture et le tonus musculaire. Idéal pour les maux de dos, les exercices sont accessibles à tous les niveaux de conditionnement physique. **Matériel nécessaire :** de bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Formateur:** Kinésiologues de l'équipe Myokïn. Jennifer O'Neil ou Stéphan Ouimette **Participation min.** (10); **max.** (40)

VIACTIVE PLUS - GR. A et GR. B Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger selon ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser et de vous donner le goût de pratiquer régulièrement une activité physique. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobie, de musculation et une initiation à la danse en ligne. **Matériel nécessaire** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Animatrices :** Lise Vertefeuille et Monique Cloutier sont certifiées par le programme Viactive. **Participation min.** (10); **max.** (35)

VIACTIVE PLUS - GR. C Même description que ci-dessus... **Matériel nécessaire :** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Animatrices :** Marie Grenon et Suzanne Scott sont certifiées par le programme Viactive. **Participation min.** (10); **max.** (35)

Croissance et santé

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Yoga - Cinq Tibétains (*1519)*	Aucun	Mercredi	22 sept. , 6 oct. , 10 nov. **Cabane**	19h à 20h30	3 sem. =4.5h	23 $
Yoga Hatha débutant (*1520)*	Aucun	Mercredi	15 sept au 1er déc. (congé 20, 27 oct.) **Cabane**	10h à 11h30	10 sem. =15h	75 $
Yoga Hatha 1 (gr. A) (*1521)*	Yoga Déb.	Mardi	21 sept au 30 nov. (congé 19, 26 oct.) **Chalet Laurent-Groulx**	9h30 à 11h	9 sem. =13.5h	68 $
Yoga Hatha 1 (gr. B) (*1522)*	Yoga Déb.	Jeudi	23 sept au 2 déc. (congé 21, 28 oct.) **Chalet Laurent-Groulx**	9h30 à 11h	9 sem. =13.5h	68 $
Yoga Hatha 2 (gr. A) (*1523)*	Yoga Hatha-1	Mardi	21 sept au 30 nov. (congé 19, 26 oct.) **Chalet Laurent-Groulx**	13h15 à 14h45	9 sem. =13.5h	68 $
Yoga Hatha 2 (Gr.B) (*1524)*	Yoga Hatha -1	Jeudi	23 sept au 2 déc. (congé 21, 28 oct.) **Chalet Laurent-Groulx**	13h15 à 14h45	9 sem. =13.5h	68 $

*** Lieu : Cabane** 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **Chalet Laurent-Groulx** 1, rue Lévesque (secteur Hull)*****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

YOGA – CINQ TIBÉTAINS Cet atelier s'adresse à toute personne désirant rehausser son niveau d'énergie vitale. Chaque participant exécute et travaille une série de cinq mouvements de yoga, selon ses limites et ses possibilités, pour ensuite les pratiquer à son rythme, tout en favorisant un bien-être profond. **Matériel nécessaire :** Prévoir un tapis de sol et un coussin ferme. **Formatrice:** Joëlle Paquet **Participation min.** (9); **max.** (12)

YOGA HATHA – DÉBUTANT Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier au yoga ou recommencer à le pratiquer. L'objectif du cours est de purifier le corps, apprendre à mieux respirer et assouplir son corps. **Matériel nécessaire :** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un coussin ferme. **Formatrice :** Joëlle Paquet **Participation min.** (9); **max.** (18)

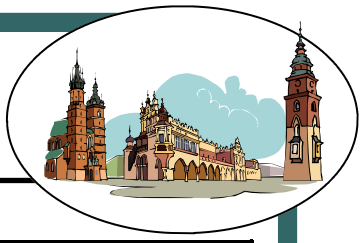
YOGA HATHA – 1 (Gr A et B) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous pratiquerez les mouvements de base et les mudras, corrigerez les postures de base et apprendrez à mieux contrôler la respiration. **Matériel nécessaire :** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un coussin ferme. **Formatrice :** Joëlle Paquet **Participation min.** (9); **max.** (18)

YOGA HATHA – 2 (Gr. A et B) Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, différentes respirations et techniques de détente. **Matériel nécessaire :** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un coussin ferme. **Formatrice :** Joëlle Paquet **Participation min.** (9); **max.** (18)

Politique de libération juridique de l'Académie des retraités

Les membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais reconnaissent que les activités pour lesquelles ils se sont inscrits peuvent comporter l'existence de dangers et de risques de blessures. Ils acceptent librement et volontairement de courir ces risques et dégagent l'Académie des retraités de l'Outaouais, ses directeurs et toute autre personne en charge d'activités, de toute responsabilité quant à tout dommage subi.

Culture générale



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Cuisine indienne (*1601)*	Aucun	Mardi	28 septembre **École culinaire pour tous**	13h à 16h	3h	83 $
Cuisine marocaine (*1602)*	Aucun	Mardi	19 octobre **École culinaire pour tous**	13h à 16h	3h	83 $
François d'Assise, un saint unique (*1603)*	Aucun	Lundi	27 sept au 15 nov. (congé 11 oct.) **Cabane**	9h30 à 11h30	7 sem. =14h	74 $
Géographie de la terreur : le terrorisme à l'ordre du jour (*1604)*	Aucun	Mercredi	29 sept au 10 nov. **Cabane**	9h30 à 11h30	7 sem. =14h	74 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) **École culinaire pour tous** 444, boul. St-René, porte 800 (secteur Gatineau)*

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

LA CUISNE INDIENNE La cuisine indienne est savoureuse, riche en épices et bonne pour la santé. Lors de ce cours, vous apprendrez et pratiquerez avec le Chef Thierry Deletrez les recettes suivantes; *Dhaals* (savoureux plats de lentilles jaunes mijotées aux épices; *Poulet au beurre*, tendre et juteux, une des meilleures façons d'apprêter le poulet, un incontournable de la cuisine indienne; *Pain Naan*, ce pain traditionnel est absolument délicieux, un fleuron de la cuisine indienne. Vous emporterez à la maison deux portions de ce délicieux menu ainsi que les recettes et trucs du chef! Ce prix inclut les taxes. **Matériel nécessaire :** Un tablier et contenants en plastique. **Formateur :** Thierry Deletrez **Participation min.** (8); **max.** (12)

LA CUISINE MAROCAINE De retour du Maroc pour un stage dans le plus prestigieux hôtel de Marrakech, le Chef Thierry vous dévoilera les secrets des meilleurs chefs marocains. Vous apprendrez et pratiquerez un menu très spécial; *Soupe Harira* (soupe traditionnelle et incontournable de la gastronomie marocaine), *Pastilla de volaille aux amandes* (le plat pour les grandes occasions) ainsi qu'un *Briouat* (doux péché aux amandes et miel). Vous aurez également la possibilité de vous procurer les épices rares qui parfument si agréablement cette cuisine riche en saveurs et en couleurs. Vous emporterez à la maison deux portions de ce délicieux menu ainsi que les recettes et trucs du chef! Ce prix inclut les taxes. **Matériel nécessaire :** Un tablier et contenants en plastique. **Formateur :** Thierry Deletrez **Participation min.** (8); **max.** (12)

FRANÇOIS D'ASSISE, UN SAINT UNIQUE Ce cours s'adresse à toute personne qui s'intéresse à l'histoire de l'Église et au Moyen Âge. Le formateur vous démontrera l'importance de François d'Assise dans le contexte politico-religieux de son époque, sa spécificité dans l'affirmation du rôle de l'Église au XIIIe siècle en insistant sur le rôle de l'iconographie. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Daniel Lagarec **Participation min.** (8); **max.** (15)

GÉOGRAPHIE DE LA TERREUR : LE TERRORISME À L'ORDRE DU JOUR Tous les pays sont concernés par le terrorisme. L'objectif de ce cours est de jeter la lumière sur la géopolitique de la terreur, notamment en abordant le débat sur les thèmes suivants; la genèse du terrorisme, particulièrement dans le monde arabo-musulman, expériences terroristes connues dans l'histoire, la clarification des concepts qui lui sont liés, les approches relatives à ce sujet(psychologique, socio-économiques, culturelles et politiques), Al Qaïda ainsi que le terrorisme au Canada. **Matériel nécessaire:** Aucun. **Formateur :** Abdelaziz Khamliche **Participation min.** (8); **max.** (30)

L'ARO encourage le covoiturage!

Besoin de covoiturage ? Informez-vous, auprès de votre formateur ainsi que vos collègues, dès votre premier cours!

Culture générale

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Histoire des chemins de Compostelle (*1605)*	Aucun	Mardi	19 oct. au 16 nov. **Cabane**	9h30 à 11h30	5 sem. =10h	54 $
La Méditerranée au 12e siècle : carrefour de 3 grandes Civilisations (*1606)*	Aucun	Vendredi	24 sept au 12 nov. (congé 1er oct.) **Cabane**	13h15 à 15h30	7 sem. =15.75 h	83 $
Série Observation du ciel (Aussi disponible en conférence individuelles) **(*1607)***	Aucun	Mardi ou mercredi **Sortie** (Mardi)	**(Cabane**) 5 oct. 13 oct., 9 nov. **Sortie (Asticou)** 16 nov.	19h à 21h 19h30 à 22h30	9h	40 $
La prière dans la tradition chrétienne (*1608)*	Aucun	Lundi	27 sept au 8 nov. (congé 11 oct.) **Cabane**	13h30 à 15h30	6 sem. =12h	64 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) *****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

HISTOIRE DES CHEMINS DE COMPOSTELLE Ce cours s'adresse à toute personne intéressée par l'histoire, les religions et les grands pèlerinages ainsi qu'à l'histoire des chemins de St-Jacques-de-Compostelle. L'objectif de ce cours est d'en apprendre un peu plus sur ce pèlerinage, grand carrefour de l'échange du savoir, de l'art et de la spiritualité, tout en encourageant l'ouverture sur le monde ainsi que la reconnaissance des changements à l'intérieur de soi. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Gilles Gélinas **Participation min.** (8); **max.** (15)

LA MÉDITERRANÉE AU 12e SIÈCLE : CARREFOUR DE 3 GRANDES CIVILISATIONS Ce cours s'adresse à toute personne intéressée par l'histoire de l'Europe et de l'histoire de l'art. L'objectif sera de montrer les principaux caractères des civilisations occidentale, byzantine et musulmane, leurs points de rencontre (Venise, l'Espagne, les États Latins d'Orient et la Sicile) et leurs influences réciproques, notamment en art. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formatrice :** Catherine Lagarec **Participation min.** (8); **max.** (30)

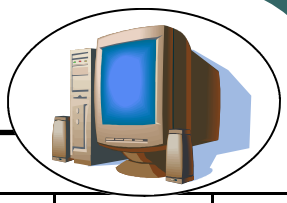
SÉRIE OBSERVATION DU CIEL Cette série d'ateliers regroupe 3 ateliers (*Initiation à l'observation du ciel, Étoiles et galaxies : voyage aux confins de l'univers* et *Que savons-nous de notre système solaire* ?) ainsi qu'une *soirée d'observation du ciel avec télescope et jumelles* . Vous aurez donc la possibilité de vous initier aux secrets de l'observation du ciel et découvrirez les mystères de l'univers. Pour plus de détails, vous pouvez consulter les descriptifs pour chacune de ces activités dans la section ***Conférences*** (p. 10 et 12) **Formateur :** Denis Bergeron **Participation min**(8); **max** (30)

LA PRIÈRE DANS LA TRADITION CHRÉTIENNE Ce cours s'adresse à toute personne qui se questionne ou s'intéresse à la question, qui cherche de nouvelles avenues ou désire faire des progrès dans sa vie de prière. Le formateur proposera aux personnes une vision juste et actuelle de la prière dans la tradition chrétienne. Le participant pourra rafraîchir ses notions sur la prière, découvrir sa propre façon de prier et acquérir plus de confiance dans sa vie de prière. **Matériel nécessaire :** Aucun **Formateur :** André Picard **Participation min.** (8); **max.** (30)

CODIFICATION DES COURS– NOUVEAU FONCTIONNEMENT

Afin de faciliter votre inscription un **code à chiffre** sera utilisé pour les cours, conférences et activités. Soyez attentif! Utilisez le code à chiffre pour vous inscrire.

Informatique



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Excel 2007 débutant (*1702)*	Windows de base	Mardi	9 nov. au 23 nov, **Campus Louis-Reboul**	19h à 21h	3 sem. = 6h	34 $
Manipulation de photos Numériques (*1703)*	Windows de base	Mardi	26 oct. et 2 nov. **Campus Louis-Reboul**	19h à 21h	2 sem. = 4h	24 $
Navigation et sécurité internet (*1704)*	Aucun	Mardi	12 et 19 oct. **Campus Louis-Reboul**	19h à 21h	2 sem. = 4h	24 $
Word 2007 débutant (*1701)*	Windows de base	Mardi	21 sept au 5 oct. **Campus Louis-Reboul**	19h à 21h	3 sem. = 6h	34 $

*** Lieu : Campus Louis-Reboul du CEGEP de l'Outaouais**, 125 boul. Sacré-Coeur - *stationnement payant disponible sur place* *****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

EXCEL 2007 POUR DÉBUTANT Le cours s'adresse à toute personne ayant peu ou aucune connaissance de chiffrier électronique. Ce cours permettra au participant de se familiariser avec les notions de chiffrier électronique. Il pourra créer des chiffriers simples avec des opérations arithmétiques de base (addition, soustraction, multiplication et division). Il pourra personnaliser son chiffrier en modifiant les paramètres. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Jean-Michel Ayotte **Participation min.** (8); **max.** (12)

MANIPULATION DE PHOTOS NUMÉRIQUES Ce cours s'adresse aux personnes s'intéressant à la photo numérique et à la manipulation de celle-ci sur un ordinateur. Le participant pourra apprendre à transférer les images de l'appareil photo à l'ordinateur, à faire des retouches de base, à créer des albums en ligne ainsi qu'à faire la copie de sauvegarde de ses photos. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Jean-Michel Ayotte **Participation min.** (8); **max.** (12)

NAVIGATION ET SÉCURITÉ INTERNET Ce cours s'adresse à toute personne ayant peu ou aucune connaissance du fonctionnement de l'internet, les moteurs de recherche en ligne, le courrier électronique et la sécurité en ligne. Les participants apprendront à créer une adresse courriel, se familiariseront avec l'engin de recherche GOOGLE et verront les principes de base pour la navigation sécuritaire sur internet. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Jean-Michel Ayotte **Participation min.** (8); **max.** (12)

WORD 2007 DÉBUTANT Le cours s'adresse à toute personne ayant peu ou aucune connaissance de traitement de texte. Ce cours permettra au participant de se familiariser avec les notions de traitement de texte et développer des habiletés dans la mise en forme d'un texte. Le participant pourra créer des textes simples. Il pourra se familiariser avec la mise en forme du texte. Il pourra également personnaliser son traitement de texte pour refléter ses préférences en modifiant les paramètres de base. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Jean-Michel Ayotte **Participation min.**(8); **max.** (12)

Les nouvelles de l'Académie - Soyez informés! Soyez à l'affût!

Tous les mardis, lisez « Les nouvelles de l'Académie » à partir de votre boîte de messagerie courriel. Vous y trouverez toute l'information pertinente et à jour sur les dates importantes à retenir et les activités et événements à venir. Les rappels et les dates limites d'inscription s'y trouvent... et plus encore. **Si vous ne recevez pas ce message, communiquez avec nous afin de vérifier les informations que nous avons à nos dossiers**.

Ligne info - 819 776-9955

Vous pouvez obtenir les dernières nouvelles à propos de notre programmation en écoutant le message informatisé de notre ligne info.

Langues et lettres

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Allemand intermédiaire 6 (*1801)*	Allemand int. 5	Mercredi	29 sept. au 24 nov., **Cabane**	13h30 à 15h30	9 sem. = 18 h	94 $
Arabe Alif 1 (débutant) (*1802)*	Aucun	Mardi	28 sept. au 30 nov., (congé 23 nov.) **Cabane**	19h à 21h	9 sem. = 18 h	94 $
Arabe Alif 2 (intermédiaire) (*1803)*	Arabe Alif 1	Mercredi	29 sept. au 24 nov., **Cabane**	19h à 21h	9 sem. = 18 h	94 $
Café espagnol (*1804)*	Conv. de base	Vendredi	8 oct., 5 nov., 3 déc. **Cabane**	9h30 à 11h30	2 h = 1 session	10 $ 15 $ non-membre

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull))*

ATTENTION

Aucun changement d'horaire ni de local ne peut se faire sans l'accord de l'Académie. Des propositions de nouveaux cours peuvent être faites par des étudiants lors des évaluations, mais la création de nouveaux cours est la seule responsabilité de l'Académie. Seule l'ARO peut décider de l'offre d'un cours à la prochaine session. L'ARO procède à une évaluation de ses formateurs et peut modifier le personnel enseignant, au besoin.*

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

ALLEMEMAND INTERMÉDIAIRE 6 Ce cours s'adresse aux étudiants qui ont suivi le cours intermédiaire 5. Ce cours de conversation mettra l'emphase sur l'expression orale et écrite. Le manuel (Themen 2 aktuell, chapitres 6-10) vous permettra d'approfondir vos connaissances de la grammaire allemande (phrase infinitive, le conditionnel, la subordonnée etc.) et d'enrichir votre lexique. **Formatrice :** Elfi Herzogenrath **Participation min**(8); **max** (12)

ARABE ALIF 1 (débutant) Dans ce cours, vous pourrez explorer la culture et la langue arabe. Le cours consiste à maîtriser les mécanismes d'écriture et de lecture arabe, ainsi que l'art de la calligraphie. De plus, les étudiants seront capables de converser à un niveau élémentaire dans les situations de présentations et de courtoisie, tout en démystifiant quelques aspects culturels du monde arabe. Ce cours est idéal pour toute personne désirant faire un voyage en Afrique du nord. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 10$ pour l'achat d'un cahier d'exercices. **Formateur :** Mohammed Allal **Participation min** (8); **max** (12)

ARABE ALIF 2 (intermédiaire) Dans ce cours, vous pourrez enchaîner les acquis du cours Alif 1(écriture et lecture de base). Il consiste à acquérir une certaine indépendance au niveau de l'interaction conversationnelle dans un texte d'intégration de l'écrit, de l'oral et de l'écriture tout en approfondissant l'aspect socioculturel arabophone. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 10$ pour l'achat d'un cahier d'exercices. **Formateur :** Mohammed Allal **Participation min**(8); **max** (12)

CAFÉ ESPAGNOL les rencontres se dérouleront en espagnol **:** "Café avec arôme d'espagnol": Ce sera une rencontre de participation qui a pour but de favoriser entre les participants le goût pour l'espagnol, réveiller l'intérêt pour la connaissance de la culture latino-americaine et promouvoir le langage écrit comme moyen de création et communication. Notre intention, avec la littérature, est aussi de promouvoir la réflexion et l'analyse à travers le mot afin d'apporter à l'élève tant un enrichissement lexical qu'une meilleure communication en espagnol. **Café sur place. Animateur :** Juan Miranda Sanchez **Participation min.** (8); **max.** (20)

Langues et lettres

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Club de lecture (*1815)*	Aucun	Vendredi	10 sept. , 8 oct., 5 nov., 3 déc, 7 jan. **Cabane**	9h30 à 11h30	10 h	Gratuit
Espagnol débutant 1 (gr. A) (*1805)*	Aucun	Lundi	20 sept. au 22 nov., (congé 11 oct.) **Cabane**	13h à 15h30	9 sem. = 22.5 h	117 $
Espagnol débutant 1 (gr. B) (*1806)*	Aucun	Mercredi	22 sept. au 17 nov., Cabane	13h à 15h30	9 sem. = 22.5 h	117 $
Espagnol débutant 2 (*1807)*	Esp. Déb. 1	Lundi	20 sept. au 22 nov., (congé 11 oct.) **Cabane**	9h à 11h30	9 sem. = 22.5 h	117 $
Espagnol intermédiaire 1 (*1808)*	Esp. Déb. 2	Jeudi	23 sept. au 18 nov., **Cabane**	13h à 15h30	9 sem. = 22.5 h	117 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) *****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

CLUB DE LECTURE Cette activité s'adresse à toute personne qui aime la lecture et qui désire échanger avec d'autres membres de l'Académie. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des parutions littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue. Inscription obligatoire pour tous les membres. **Responsables**: Claire Côté, Suzanne St-Hilaire. **Participation max.** (30)
Livres choisis : « L'énigme du retour » de Dany Laferrière (rencontre du 10 sept.);
« Baudolino » de Umberto Eco (rencontre du 8 oct.);
«Trois tasses de thé » de Greg Mortenson et David Oliver Relin (rencontre du 5 nov.);
«Les larmes de saint Laurent » de Dominique Fortier (rencontre du 3 déc.);
«Surtout, ne te retournes pas » de Maïssa Bey (rencontre du 7 janvier 2011);
Ces livres sont disponibles à la Librairie du Soleil où les membres de l'ARO reçoivent un rabais de 10%

ESPAGNOL DÉBUTANT 1 (gr. A et B) Les compétences d'écoute et d'élocution se développeront avec des phrases simples. Des exercices de salutation, de présentation et de description sont proposés. On apprendra le vocabulaire de base: lieux, objets familiers, l'heure et les dates. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 20$ pour l'achat Cahier d'exercices: *Pensar y aprender* 1, p. 1-60. – En vente à la COOPSCO du CEGEP. **Formatrice :** Veronica Rojas ou Esmeralda Beltran **Participation min.** (9); **max.**(12)

ESPAGNOL DÉBUTANT 2 On vise la compétence orale et ensuite celle d'écriture avec des phrases subordonnées et à l'impératif. On fait des exercices de numération, on exprime des préférences alimentaires et on décrit des loisirs. On apprend le vocabulaire de base pour les voyages et les achats **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 20 $ pour l'achat du cahier d'exercices: *Pensar y aprender* 1, p. 61 -145. – En vente à la COOPSCO du CEGEP. **Formatrice :** Veronica Rojas ou Esmeralda Beltran **Participation min.** (9); **max.** (12)

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 1 . On met l'accent sur les capacités d'élocution en formant des phrases à l'imparfait et au passé simple. On fait des exercices de lecture et d'écriture au passé. Exemples d'activités: récits de voyages; entretiens au téléphone. On apprend des verbes irréguliers courants. . **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 20 $ pour l'achat du cahier d'exercices: *Pensar y aprender* 2, p. 1-63. – En vente à la COOPSCO du CEGEP **Formatrice :** Ana Fernandez. **Participation min.** (8); **max.** (12)

CODIFICATION DES COURS– NOUVEAU FONCTIONNEMENT

Afin de faciliter votre inscription un **code à chiffre** sera utilisé pour les cours, conférences et activités. Soyez attentif! Utilisez le code à chiffre pour vous inscrire.

Langues et lettres

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Espagnol intermédiaire 2 (*1809)*	Esp. Int. 1	Mardi	21 sept. au 16 nov., **Cabane**	8h45 à 11h15	9 sem. = 22.5 h	117 $
Espagnol conversation Intermédiaire (*1810)*	Esp. Int. 2	Mercredi	22 sept. au 17 nov., **Cabane**	9h30 à 11h30	9 sem. = 18 h	90 $
Espagnol avancé 1 (*1811)*	Esp. Conv. Int.	Mercredi	22 sept. au 17 nov., **Cabane**	13h à 15h30	9 sem. = 22.5 h	117 $
Espagnol conversation avancé (*1812)*	Esp. avancé 2	Lundi	20 sept. au 22 nov., (congé 11 oct.) **Cabane**	9h30 à 11h30	9 sem. = 18 h	90 $
Études littéraires : le Moyen Âge *(1818)*	Aucun	Vendredi	24 sept. au 3 déc., (congé 1er oct.) **Cabane**	9h30 à 11h30	10 sem. = 20 h	104 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) *****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 2 On développe la compétence d'élocution naturelle et celle de la rédaction avec des verbes au trois passés de l'indicatif; on distingue le passé simple, l'imparfait et le passé composé. Des exercices de narration et de description sont prévus. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 20 $ pour l'achat du cahier d'exercices : *Pensar y aprender* 2, p. 64-137. – En vente à la COOPSCO du CEGEP **Formatrice :** Ana Fernandez **Participation min**(8); **max**(12)

ESPAGNOL CONVERSATION INTERMÉDIAIRE Le cours s'adresse à un groupe limité à 10 participants de niveau élevé. On vise à développer la capacité de converser à partir de textes authentiques. Chacun est invité à poser des questions de compréhension du texte et à formuler des réponses. On exprime des émotions, des désirs et des sentiments. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formatrice :** Esmeralda Beltran. **Participation min** (8); **max** (10)

ESPAGNOL AVANCÉ 1 On vise la compétence orale dans la parole au présent, au passé et au futur, puis la compétence de rédaction. Parmi les activités, on fera des récits et des descriptions; on participera à des débats. On soignera la cohérence dans l'usage du subjonctif bien différencié de l'indicatif. On s'exprimera au plus-que-parfait; on maîtrisera le futur, le conditionnel et les impératifs de forme subjonctive; les prépositions. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 30$ pour l'achat du cahier d'exercice : *Pensar y aprender* 3, p. 1-58. – En vente à la COOPSCO du CEGEP. **Formatrice** : Dalia Mendoza Limón **Participation min.** (8); **max.** (10)

ESPAGNOL CONVERSATION AVANCÉ On s'adresse à un groupe limité de 10 personnes de niveau fort à l'oral et à l'écrit. On y améliore la compétence de conversation suivant une norme grammaticale élevée. Le contenu et les activités sont négociables: on procède comme un club de lecture en lisant des articles de presse pour en débattre. **Matériel nécessaire :** Guide: *Pensar y aprender* 3, p. 91-122. – En vente à la COOPSCO du CEGEP. **Formatrice :** Dalia Mendoza Limón **Participation min.** (8); **max.** (12)

ÉTUDES LITTÉRAIRES : LE MOYEN ÂGE De la chanson de Roland à la Ballade des pendus de Villon, vous survolerez cinq siècles de littérature française . À la cour de la comtesse ou dans la grande salle du château, dans la chambre des dames ou sur le parvis de la cathédrale, venez écouter troubadours et ménestrels chanter la guerre et l'amour, vous faire rire et vous faire pleurer. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formatrice :** Bibiane Pilon **Participation min.** (8); **max.** (10)

Langues et lettres

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu *	Heures	Durée	Prix
Los grandes momentos de la musica popular Latinoamericana (*1813)*	Esp. Int. ou avancé	mardi	5 oct. au 30 nov., (congé 26 oct.) **Cabane**	9h30 à 13h30	8 sem. = 16 h	84 $
La guerra civil española: origen, dessarrollo y fin (*1814)*	Esp. Int. ou avancé	Vendredi	24 sept. au 19 nov., (congé 1er oct.) **Cabane**	9h30 à 11h30	8 sem. = 16 h	84 $
Italiano pratico *(1816)*	Italien niv. 1	Mercredi	29 sept. au 24 nov., **Cabane**	9h15 à 11h45	9 sem. = 22.5 h	117 $
Russe débutant *(1817)*	Aucun	Vendredi	8 oct. au 26 nov. **Cabane**	13h30 à 15h30	8 sem. = 16 h	84 $

*** Lieu : Cabane**, 331 boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull) *****

DESCRIPTIONS DES COURS **Nos formateurs (voir p.5)**

LOS GRANDES MOMENTOS DE LA MUSICA POPULAR LATINOAMERICANA Ce cours se donne en espagnol. Los grandes momentos de la música popular latino americana permitirá una révisión especifica, se extendieron por todo el continente para ir constituyendo lo que, con el tiempo, se ha dado en llamar ''lo latino americano''. El Tango, el Bolero, la Ranchera, la Salsa, la ''música protesta'' y la música contemporánea latino americana se revisam a partir de sus temas, sus autores, sus interpretes y el contexto histórico social en el cual aparecieron **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Juan Miranda Sanchez **Participation min** (8); **max.** (12)

LA GUERRA CIVIL ESPAÑOLA : ORIGEN, DESSARROLLO Y FIN Ce cours se donne en espagnol. Por medio de literatura, música y un poco de historia nos acercaremos a los hechos que dieron origen a la guerra civil española, asimismo su desarrollo y su fin. Haremos un recorrido desde 1898 hasta nuestros tiempos para conocer diferentes artistas españoles que participaron. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formatrice :** Esmeralda Beltran **Participation min** (8); **max** (12)

ITALIANO PRATICO Ce cours s'adresse aux étudiants possédant les éléments grammaticaux de base de niveau 1. Dans ce cours donné en italien, vous approfondirez les notions grammaticales tout en respectant votre propre rythme. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Lorenzo Biasolo **Participation min.**(10); **max.**(15)

RUSSE DÉBUTANT Ce cours s'adresse à toute personne ayant peu ou pas de connaissance de langue russe. Les textes qui serviront de base à ce cours vous feront découvrir, avec un brin d'humour, la vie quotidienne, la littérature et les particularités du caractère russe. Des exercices de salutations, de présentation seront pratiqués. Ce cours est idéal pour les gens prévoyant un voyage en Russie. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Formateur :** Vladimir Lukin **Participation min.** (8); **max.**(12)

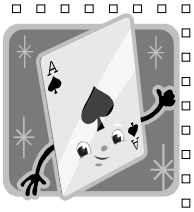
*****ATTENTION******

Aucun changement d'horaire ni de local ne peut se faire sans l'accord de l'Académie. Des propositions de nouveaux cours peuvent être faites par des étudiants lors des évaluations, mais la création de nouveaux cours est la seule responsabilité de l'Académie. Seule l'ARO peut décider de l'offre d'un cours à la prochaine session. L'ARO procède à une évaluation de ses formateurs et peut modifier le personnel enseignant, au besoin.**

Activités thématiques

Whist militaire

(1101)



$$ Prix en argent $$

Coût : 5 $

Vendredi 24 septembre à 13h30—à la Cabane

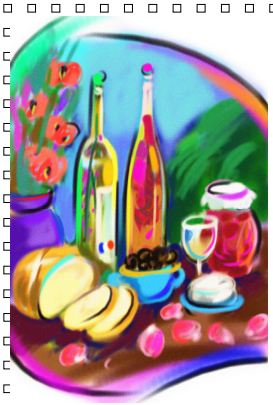
Vendredi 15 octobre à 13h30– au Domaine des Trembles

Vendredi 5 novembre à 13h30—à la Cabane

Vendredi 26 novembre à 13h30– au Domaine des Trembles

Informations : Gisèle Bisson (819 771-6932) Inscription au bureau de l'Académie

Covoiturage possible sur demande pour vous rendre ou au Domaine des Trembles



Soirée des vins *(1102)*

Samedi 6 novembre, 19h

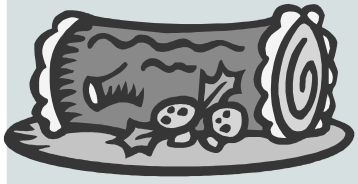
au Domaine des Trembles

Une belle soirée où l'on découvre des petits trésors.
Venez déguster de grands vins au goût exquis accompagnés de hors-d'oeuvre savoureux et de fromages du terroir.
On vous présentera des notions variées sur les vins.

Coût : 55 $ membre
60 $ non– membre

Information et inscription à l'Académie avant le 29 octobre.

Tables de 8 personnes. Faites vite, les places sont limitées!!



Souper de Noël *(1103)*

Jeudi 2 décembre, 18h

à la Cabane

Participez à la soirée de Noël de l'ARO
Un bon repas à partager entre amis.
Une ambiance chaleureuse agrémentée de musique et de danse.

Information et inscription à l'Académie avant le 18 novembre
Coût : 25 $ membre / 30 $ non-membre

Tables de 10 personnes. Faites vite, les places sont limitées!

Activités culturelles et sociales

Les membres profitent d'un rabais sur le coût des activités de l'Académie.

Dîners mensuels

Une occasion très populaire d'échanger entre amis de l'Académie, **tous les 2e vendredis du mois à 11h30**.

Coût : votre repas

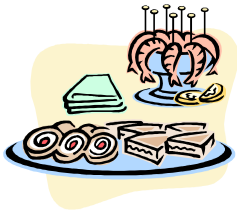
Inscription et réservation 7 jours avant la date, auprès de Diane Allaire (819) 669 –3916

DATES À RETENIR!

10 septembre — *Prasat Thai, 69 boul. Gréber (secteur Gatineau)*
8 octobre — *Brasseur du Temps, 170 Montcalm (secteur Hull)*
12 novembre — *Sterling, 835 rue Jacques-Cartier (secteur Gatineau)*
14 janvier 2011— *Le Zen d'Asie, 651 boul. St-Joseph (secteur Hull)*

Covoiturage possible sur demande pour vous rendre au restaurant prévu

Souper partage de la rentrée *(1104)*

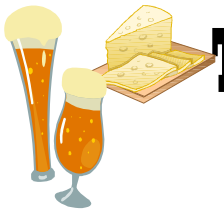


Jeudi 23 septembre, dès 17h30 **Coût : 2$**

Cette année encore, venez partager un repas avec nous et souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres. Vous apportez un plat à partager. Vous pourrez ensuite chanter et danser au son de la musique de Pierre-André Rolland. Service de bar sera disponible.

Information : Micheline Tourangeau (819) 771-5781. Inscription obligatoire au bureau de l'ARO.

Vous avez des activités ou sorties à proposer?
Faites-nous parvenir vos suggestions au 819 776-5052 ou par courriel
aro2.mpicard@videotron.ca



Tournée bière et fromage *(1105)*

Samedi 18 septembre, dès 12h

Coût : 40$ membre / 45 $ non-membre

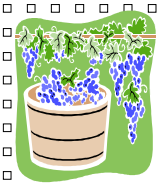
Tournée bière et fromage animée par le groupe d'humour **Improtéine,** unique en son genre. Passez un après-midi, en autobus, à visiter des sites de marque d'Agri-Tour dont la brasserie ***Beau's*** ! Dégustez les plaisirs de la vie et les produits du terroir est ontarien ; bière, fromage et viandes! Cette activité aura lieu beau temps, mauvais temps.

Place limitées !! Inscription et réservation avant le 10 septembre

Départ d'Orléans à 12h. **Covoiturage disponible pour vous rendre à Orléans**

Activités culturelles et sociales

Les membres profitent d'un rabais sur le coût des activités de l'Académie.



Vendanges au Vignoble du Clos Baillie de Papineauville *(1106)*

Mercredi 6 octobre

Coût : 5 $ / **7 $** non-membre
Inscription avant le 1e oct.

Venez participer à la récolte du raisin au Clos Baillie. Ce vignoble artisanal est en activité dans notre région depuis 1999. Participation à la récolte, visite du vignoble et dégustation de vins. Un petit goûter sera servi au dîner. Venez en grand nombre passer une belle journée dans un décor champêtre! Prévoir une bonne paire de chaussures, des vêtements pour faire les vendanges, des sécateurs et chaises de jardins. Cette activité a lieu beau temps, mauvais temps!

Début de l'activité à 9h15 au vignoble (1585 Chemin La Rouge, Papineauville) Retour de Papineauville, vers la Cabane à 15h00.

Covoiturage possible sur demande pour vous rendre au Clos Baillie de Montebello

Montréal à votre rythme *(1107)*

Mercredi 13 octobre

Coût : 40 $ / 50 $ non-membre

Vous aimeriez voir l'Oratoire St-Joseph, découvrir un nouveau Musée ou simplement vous balader dans le Vieux–Montréal? Cette excursion est pour vous! Ce prix comprend: transport en autocar de luxe, pourboire (chauffeur seulement) et taxes. Toutes les activités à Montréal sont libres. Dîner et souper libres. Retour à la Cabane en soirée (départ à 19h00 de Montréal). Veuillez prévoir des chaussures confortables et vêtements appropriés. Le voyage aura lieu beau temps, mauvais temps. Départ à 8h30 de la Cabane.

Inscription au bureau de l'Académie avant le 4 octobre. **Information : Martin Picard (819) 776-5052**

Québec et Château Frontenac *(1108)*

Voyage culturel à Québec

17 au 19 octobre

Coût: 455$/pers. Occ. double

Ce prix comprend: le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 2 nuits au Château Frontenac, 4 repas, les activités au programme, le guide-accompagnateur, les taxes, les frais de service et pourboire (chauffeur et guide).

Rencontre d'information le 30 sept. 9h30, à la Cabane.

Jour 1 : Départ de la Cabane à 7H00 en direction de Québec. Diner libre en route. Arrivée à Québec. En après-midi, assistez au spectacle "Mambo Québec" au Théâtre Impérial. Installation au Fairmont le Château Frontenac. Souper libre. **Jour 2 :** Petit-déjeuner. Visite du Musée de la civilisation. Diner libre. En après-midi, tour guidé de l'Île d'Orléans et souper sur l'Île. Soirée libre à Québec. **Jour 3 :** Petit-déjeuner et visite guidée au site traditionnel Huron-Wendat. Diner typique au site. Retour vers Gatineau en après-midi. Souper libre en route. Arrivée vers 21h00.

Inscription au bureau de l'académie avant le 12 octobre – informations Gisèle Bisson 819 771-6932

Activités culturelles et sociales

Salon des métiers d'art de Montréal *(1109)*

Jeudi 9 décembre

Départ à 8h30 de la Cabane

Coût : 40 $ / 50 $ non-membre

Ce prix comprend: transport en autocar de luxe, pourboire (chauffeur seulement) taxes. L'entrée au Salon des métiers d'art est gratuite. Dîner et souper libres. Retour à la Cabane en soirée (départ à 19h00 de Montréal). Veuillez prévoir des chaussure confortables et vêtements appropriés. Le voyage aura lieu beau temps, mauvais temps.

Inscription au bureau de l'Académie avant le 26 novembre. Information : Héloïse Gras-Bernard (819 684-6332)

À VENIR– COURS ET ACTIVITÉS

Conférences à venir…

L'activité physique, une pre-scription pour ma santé
(Mardi 21 septembre 19h à 20h30 7$)
Les bienfaits de la méditation
(Vendredi 29 octobre 9h30 à 11h30 9$)
Vivre avec ou sans peur?
(Vendredi 29 octobre 13h30 à15h30 9$).

Journée santé.
Participez à notre journée thématique cet automne
Au menu : conférences, ateliers et menu santé!
Plus de details à venir

Échanges de livres.
Nous accepterons, cet automne, vos livres usagés! Échangez vos livres, dès janvier 2011!
Plus de details à venir

Partenariat
ARO– Retraite en action.
Un partenariat sera développé afin de proposer des activités conjointes.
Plus de details dès septembre.

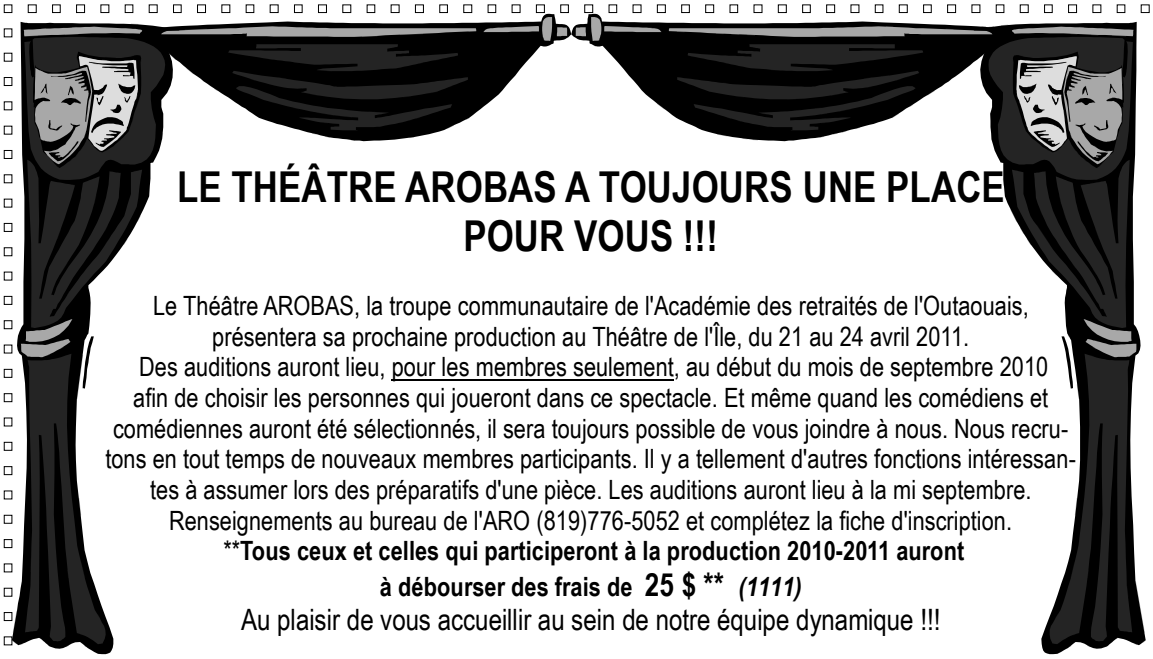
ARO BAND *(1110)*

Le groupe de chant de l'ARO, invite les personnes intéressées par le chant et la belle chanson française à venir chanter dans une ambiance décontractée à la Cabane!!
Directrice musicale : Claire Poirier
Notre mission : chanter et être joyeux!

Mercredi du 29 septembre au 24 novembre 13h30 à 15h (congé 13 et 20 oct.)
25$ pour la session (membres seulement)

Inscription à partir du 26 août. Information : (819) 776-5052

Théâtre Arobas



LE THÉÂTRE AROBAS A TOUJOURS UNE PLACE POUR VOUS !!!

Le Théâtre AROBAS, la troupe communautaire de l'Académie des retraités de l'Outaouais, présentera sa prochaine production au Théâtre de l'Île, du 21 au 24 avril 2011.
Des auditions auront lieu, pour les membres seulement, au début du mois de septembre 2010 afin de choisir les personnes qui joueront dans ce spectacle. Et même quand les comédiens et comédiennes auront été sélectionnés, il sera toujours possible de vous joindre à nous. Nous recrutons en tout temps de nouveaux membres participants. Il y a tellement d'autres fonctions intéressantes à assumer lors des préparatifs d'une pièce. Les auditions auront lieu à la mi septembre.
Renseignements au bureau de l'ARO (819)776-5052 et complétez la fiche d'inscription.
****Tous ceux et celles qui participeront à la production 2010-2011 auront à débourser des frais de 25 $ ** *(1111)***
Au plaisir de vous accueillir au sein de notre équipe dynamique !!!

Voyages 2010-2011

Vous voulez voyager sans soucis, dans un environnement francophone, en agréable compagnie et avec un nombre de passagers limité ? Joignez-vous à un de nos voyages de groupe. Mais n'oubliez pas que les groupes se complètent plusieurs mois à l'avance. Vous pouvez communiquer sans tarder avec la personne responsable des renseignements et, surtout, venir à la rencontre gratuite d'information. Parents et amis sont bienvenus.

Programme 2011

Espagne - séjour à Torremolinos - avril 2011
Renseignements: Magda Murcia 819 595-4775 / murcia.magdalena@gmail.com
Rencontre d'information : **24 septembre 2010, à 9h30** à la Cabane-en-bois-rond.

Circuit en Angleterre, Écosse, Irlande - mai 2011
Renseignements: André Lapierre 819 243-3255 / lapber@sympatico.ca
Rencontre d'information : **19 novembre 2010, à 9h30** à la Cabane-en-bois-rond.

Croisière fluviale en Russie - juin 2011
Renseignements : Maurice Saint-Germain 819 777-7019 / mjsaint-germainr@sympatico.ca
Rencontre d'information : **26 novembre 2010, à 9h30** à la Cabane-en-bois-rond.

Maroc, les cités impériales et le grand sud - octobre 2011
Renseignements : Françoise Houle 819 778-3815 / r.f.houle@videotron.ca
Rencontre d'information : **avril 2011**

À noter que le nombre de passagers des circuits est limité

« L'ARO et l'ANRF se dégagent de toute responsabilité quant à tout inconvénient, perte ou dommage prétendument subi et résultant d'un des voyages proposés, vous invitant sur cet aspect à vous adresser directement à l'agence de voyages. »

Le bénévolat à l'Académie

L'existence de l'Académie dépend en grande partie de la participation bénévole de ses membres. Grâce à ceux-ci, l'Académie peut offrir un programme d'activités variées et originales. L'Académie propose aussi des activités de bénévolat appuyant d'autres organismes pour tous ceux qui désirent mettre à profit leur expérience ou leurs connaissances. **Pour obtenir plus de détails sur nos activités de bénévolat ou pour poser votre candidature à l'un de nos comités, veuillez communiquer avec nous au 819 776-5052. Nous vous invitons également à proposer de nouveaux projets de bénévolat**.

L'Académie propose deux options de bénévolat à ses membres

LES COMITÉS DE L'ACADÉMIE

Comités d'activités

Comité Activités communautaires	(Janine Godin à la présidence)
Comité Activités sociales et culturelles	(Gisèle Bisson à la présidence)
Comité Éducation, culture et santé	(Achille Joyal à la présidence)
Club de voyages	(Françoise Houle à la présidence)

Comités de soutien

Comité Bénévolat	(Henriette Provost à la présidence)
Comité Communication	(Janine Godin à la présidence)
Comité Finances	(Bernard Roy à la présidence)
Conseil d'administration	(Gisèle Bisson à la présidence)

LE BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

Fête de Noël **Responsable : Murielle Bouchard (819 682-3012)**

Depuis 2000, l'Académie s'est engagée à soutenir des organismes de charité de la région de l'Outaouais en contribuant à la qualité de vie des enfants défavorisés. L'activité (en décembre) consiste à organiser une fête pour les enfants démunis et leurs parents. L'Académie leur offre un livre neuf et un repas de Noël.

Magasin Partage **Responsable : Murielle Bouchard (819 682-3012)**

Le Magasin Partage (au mois d'août) a pour but d'aider les familles de l'Île de Hull qui sont dans le besoin à se procurer les articles scolaires à prix réduit. L'implication des bénévoles est d'accueillir les familles et d'amuser les enfants en les faisant dessiner, bricoler ou en jouant aux cartes. L'Académie leur offre un livre pour le début des cours.

Lire et faire lire **Responsable : Maryse Rastelli (819 771-0383)**

Donner le goût de la lecture aux enfants de la maternelle, 1re et 2e année du primaire et établir des liens entre les générations, voici les deux buts du mouvement « Lire et faire lire ». Chaque bénévole s'engage pour une durée de huit semaines consécutives, à raison d'une heure par semaine, à lire des histoires, des contes et à discuter avec un groupe de 3 à 5 enfants de l'école primaire de son quartier.

Motivation jeunesse **Responsable : Jean Pierre Loiselle (819 595-1267)**

Cette activité a pour but de créer des liens significatifs entre des jeunes de 15 à 18 ans et des retraités afin de permettre l'échange et le partage d'expériences qui pourront aider ces jeunes ados. Au travers des discussions animées, sur des thèmes choisis (Ex. le bonheur...le marché du travail... l'amour...etc.) les jeunes et les moins jeunes partagent leurs forces et leurs limites et, surtout, apprennent à se connaitre et à se respecter.

Volet culturel / multiculturel

Solidarité internationale **Responsable : Sonia L'Italien (819 246-0494)**

C'est en 2002 que fut lancée l'idée de former un groupe de travail explorant des pistes pour faire du bénévolat relié à la coopération internationale, pour de courtes périodes, tant à l'étranger qu'ici au pays. Partage entre nous et avec des invités que la coopération et la solidarité internationales interpellent; discussion, notamment sur la mondialisation et le commerce équitable ; échanges de connaissances, d'expériences et d'idées telles que la façon de vivre la solidarité internationale tout en restant chez soi. Si cela vous intéresse, joignez-vous au groupe et venez rencontrer nos invités et échanger avec eux. Rencontres Jeudi le 28 janvier, 4 mars et 15 avril à 9h30 au Patro d'Ottawa, 40, rue Cobourg (près de St-Patrick).

Théâtre AROBAS **Responsable : Micheline Lalonde (819 246-1909)**

Le Théâtre AROBAS a pour objectif principal de permettre aux personnes aînées, dans une atmosphère de camaraderie, de s'épanouir en pratiquant l'art théâtral comme loisir culturel. Les activités reliées à sa production annuelle comprennent des rencontres de travail pour choisir le texte et pour discuter de questions comme les costumes, le maquillage et les accessoires. Le calendrier comporte aussi des séances de répétitions. Le but ultime est de produire un spectacle et de le présenter au grand public, et d'éviter ainsi l'isolement des aînés.

Merci à nos commanditaires

Desjardins
Caisse de Hull

Domaine des Trembles

Académie des retraités de l'Outaouais

Cabane-en-bois-rond
331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull), Québec J8Y 6T3
Téléphone: 819 776-5052
Télécopieur: 819 777-5090
(Message informatisé seulement)
Courriel : aro2@videotron.ca
Site Internet: www.academiedesretraites.ca

LIGNE INFO 819 776-9955

LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » CONTINUE

Amenez **un ami** à s'inscrire comme **NOUVEAU** membre à l'Académie des retraités et obtenez **50% de réduction** sur le coût de votre carte de membre. Amenez **deux nouveaux amis** et recevez votre carte de membre **gratuitement**.

Différents endroits où ont lieux nos cours et conférences

Centre communautaire Bisson / Salle polyvalente
Entrée rue Thérien, Gatineau (secteur Hull)

Centre communautaire Laurent-Groulx
1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)

Domaine des Trembles
250, boul. St-Raymond, Gatineau (secteur Hull)

Centre communautaire Yvon-A. Grégoire / Salle polyvalente
70, boul. Saint-Joseph, Gatineau (secteur Hull)

Centre communautaire du Plateau
145, rue de l'Atmosphère, Gatineau (secteur Hull)

Centre Eugène-Sauvageau
179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)